

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «30» 10 2025 г.

Меню

1 неделя 4 день

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятава А.С.

«30» 10 2025 г.



Четверг 30 октябрю 2025 г.

7-11 лет

| №<br>р | Наименование блюда                       | Выход, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ,<br>ккал | Цена,<br>руб. |
|--------|------------------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-------------|---------------|
|        |                                          |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                           |          |                  |       |          |             |               |
| 223    | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/20   | 17,85            | 14,90 | 20,16    | 289,43      | 56,35         |
| 376    | Чай с сахаром                            | 200      | 0,10             | 0,00  | 14,72    | 59,25       | 9,15          |
|        | Батон витаминизированный                 | 30       | 2,25             | 0,87  | 15,42    | 78,60       | 3,45          |
|        | Хлеб пшеничный                           | 20       | 1,53             | 0,12  | 10,04    | 47,36       | 2,25          |
| 89     | Фрукты свежие                            | 100      | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47,00       | 15,50         |
|        | <b>Итого за прием</b>                    | 520      | 22,13            | 16,29 | 70,14    | 521,64      | 86,70         |
|        | <b>Обед</b>                              |          |                  |       |          |             |               |
| 82     | Борщ из свежей капусты со сметаной       | 200      | 1,60             | 4,60  | 10,12    | 88,89       | 39,30         |
| 268    | Суфле рыбное                             | 90       | 14,33            | 12,43 | 3,57     | 183,28      | 71,70         |
| 312    | Пюре картофельное                        | 150      | 3,18             | 5,27  | 21,42    | 146,30      | 43,50         |
| 394    | Компот из свежих фруктов                 | 200      | 0,20             | 0,20  | 27,90    | 115,00      | 11,60         |
|        | Хлеб пшеничный                           | 40       | 3,05             | 0,25  | 20,07    | 94,73       | 4,50          |
|        | Хлеб ржаной                              | 20       | 1,32             | 0,18  | 8,48     | 40,79       | 2,25          |
|        | <b>Итого за прием</b>                    | 700      | 23,68            | 22,93 | 91,56    | 668,99      | 172,85        |
|        | <b>Итого за день</b>                     | 1220     | 45,81            | 39,22 | 161,70   | 1190,63     | 259,55        |

12 лет и старше

| №<br>р | Наименование блюда                       | Выход, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ,<br>ккал | Цена,<br>руб. |
|--------|------------------------------------------|----------|------------------|-------|----------|-------------|---------------|
|        |                                          |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                           |          |                  |       |          |             |               |
| 223    | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200/20   | 23,11            | 19,33 | 26,14    | 375,22      | 62,85         |
| 376    | Чай с сахаром                            | 200      | 0,10             | 0,00  | 14,72    | 59,25       | 9,15          |
|        | Батон витаминизированный                 | 30       | 2,25             | 0,87  | 15,42    | 78,60       | 3,45          |
|        | Хлеб пшеничный                           | 20       | 1,53             | 0,12  | 10,04    | 47,36       | 2,25          |
| 89     | Фрукты свежие                            | 100      | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47,00       | 15,50         |
|        | <b>Итого за прием</b>                    | 570      | 27,39            | 20,72 | 76,12    | 607,43      | 93,20         |
|        | <b>Обед</b>                              |          |                  |       |          |             |               |
| 82     | Борщ из свежей капусты со сметаной       | 250      | 2,00             | 5,75  | 12,65    | 111,11      | 43,44         |
| 268    | Суфле рыбное                             | 100      | 15,89            | 13,75 | 3,86     | 202,54      | 74,80         |
| 312    | Пюре картофельное                        | 180      | 3,82             | 6,33  | 25,70    | 175,53      | 46,60         |
| 394    | Компот из свежих фруктов                 | 200      | 0,20             | 0,20  | 27,90    | 115,00      | 11,60         |
|        | Хлеб пшеничный                           | 40       | 3,05             | 0,25  | 20,07    | 94,73       | 4,50          |
|        | Хлеб ржаной                              | 30       | 1,99             | 0,26  | 12,72    | 61,19       | 3,40          |
|        | <b>Итого за прием</b>                    | 800      | 26,95            | 26,54 | 102,90   | 760,10      | 184,34        |
|        | <b>Итого за день</b>                     | 1370     | 54,34            | 47,26 | 179,02   | 1367,53     | 277,54        |