

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «20» 11 2025 г.

Меню

1 неделя 4 день

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

«20» 11 2025 г.

Четверг

20 ноября

2025 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
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
	Итого за прием	520	22,13	16,29	70,14	521,64	86,70
	Обед						
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
	Итого за прием	700	23,68	22,93	91,56	668,99	172,85
	Итого за день	1220	45,81	39,22	161,70	1190,63	259,55

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
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
	Итого за прием	570	27,39	20,72	76,12	607,43	93,20
	Обед						
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
	Итого за прием	800	26,95	26,54	102,90	760,10	184,34
	Итого за день	1370	54,34	47,26	179,02	1367,53	277,54