

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «24» 11 2025 г.

Меню

2 недели 4 день

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

«24» 11 2025 г.



Четверг

24 ноября

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>                              |          |                  |       |          |             |               |
| 246    | Овощи свежие                             | 60       | 0,48             | 0,06  | 1,50     | 8,37        | 14,65         |
| 68     | Борщ из морской капусты со сметаной      | 200      | 1,70             | 5,28  | 10,35    | 98,66       | 37,30         |
| 234    | Биточки рыбные                           | 90       | 8,00             | 7,35  | 10,23    | 139,13      | 66,40         |
| 313    | Картофель запеченный                     | 150      | 3,61             | 14,68 | 29,46    | 264,72      | 35,50         |
| 399    | Компот из апельсинов                     | 200      | 0,50             | 0,10  | 34,00    | 141,00      | 14,50         |
|        | Хлеб пшеничный                           | 20       | 1,53             | 0,12  | 10,04    | 47,36       | 2,25          |
|        | Хлеб ржаной                              | 20       | 1,32             | 0,18  | 8,48     | 40,79       | 2,25          |
|        | <b>Итого за прием</b>                    | 740      | 17,14            | 27,77 | 104,06   | 740,03      | 172,85        |
|        | <b>Итого за день</b>                     | 1260     | 39,27            | 44,06 | 174,20   | 1261,67     | 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>                              |          |                  |       |          |             |               |
| 246    | Овощи свежие                             | 100      | 0,80             | 0,10  | 2,49     | 13,96       | 17,10         |
| 68     | Борщ из морской капусты со сметаной      | 250      | 1,70             | 5,28  | 10,35    | 98,66       | 41,44         |
| 234    | Биточки рыбные                           | 100      | 8,88             | 8,14  | 11,35    | 154,08      | 68,50         |
| 313    | Картофель запеченный                     | 180      | 4,34             | 17,63 | 35,35    | 317,87      | 38,30         |
| 399    | Компот из апельсинов                     | 200      | 0,50             | 0,10  | 34,00    | 141,00      | 14,50         |
|        | Хлеб пшеничный                           | 20       | 1,53             | 0,12  | 10,04    | 47,36       | 2,25          |
|        | Хлеб ржаной                              | 20       | 1,32             | 0,18  | 8,48     | 40,79       | 2,25          |
|        | <b>Итого за прием</b>                    | 870      | 19,07            | 31,55 | 112,06   | 813,72      | 184,34        |
|        | <b>Итого за день</b>                     | 1440     | 46,46            | 52,27 | 188,18   | 1421,15     | 277,54        |