

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Ключкова С.Н. «21» 01 2026 г.

Меню

2 неделя 3 день

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятава А.С.

«21» 01 2026 г.

Среда

21 января

2026 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
216	Омлет натуральный с маслом	150	9,69	15,01	3,81	240,22	47-20
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	9-15
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	6-90
	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	22-30
	Итого за прием	530	16,22	17,27	69,21	551,03	87-80
	Обед						
246	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,29	14,47	22-50
68	Борщ из морской капусты со сметаной	200	1,70	5,28	10,35	98,66	32-31
268	Суфле из рыбы	90	14,28	12,33	3,44	181,49	59-50
327	Рис, припущенный с овощами	150	3,80	5,32	38,75	218,29	42-10
388	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,50	14-80
	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
	Итого за прием	740	23,95	23,62	102,08	733,56	175-71
	Итого за день	1270	40,17	40,89	171,29	1284,59	263-51

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
216	Омлет натуральный с маслом	200	12,72	18,11	11,22	320,15	55-20
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	9-15
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	6-90
	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	22-30
	Итого за прием	580	19,25	20,37	76,62	630,96	95-80
	Обед						
246	Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,82	24,10	27-10
68	Борщ из морской капусты со сметаной	250	2,12	6,60	12,94	123,32	35-37
268	Суфле из рыбы	100	18,05	15,49	10,41	253,35	62-00
327	Рис, припущенный с овощами	180	4,55	6,38	46,50	261,93	46-30
388	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,50	14-80
	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
	Итого за прием	870	29,33	29,24	120,92	883,35	190-07
	Итого за день	1450	48,58	49,61	197,54	1514,31	285-87