



УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятава А.С.

*Сыропятава* 29.01.2026 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. *С.Н. Клочкова* 29.01.2026 г.

Меню

неделя 4 день

Четверг

*29 января*

2026 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
216	Омлет натуральный с маслом	150	9,69	15,01	3,81	240,22	47-20
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,43	15,07	95,08	15-95
	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	15-50
	<b>Итого за прием</b>	530	19,20	19,70	69,56	586,86	<b>87-80</b>
	<b>Обед</b>						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,23	2,30	16,13	94,38	39-36
290	Курица, тушенная в соусе	90	12,55	16,48	2,70	200,08	73-00
327	Рис, припущенный с овощами	150	3,80	5,33	35,75	218,30	42-10
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	32,97	136,96	14-50
	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	23,39	24,64	116,10	785,24	<b>175-71</b>
	<b>Итого за день</b>	1230	42,59	44,34	185,66	1372,10	<b>263-51</b>

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
216	Омлет натуральный с маслом	200	12,72	18,11	11,22	320,15	55-20
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,43	15,07	95,08	15-95
	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	15-50
	<b>Итого за прием</b>	580	22,23	22,80	76,97	666,79	<b>95-80</b>
	<b>Обед</b>						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,78	2,87	20,16	117,98	43-37
290	Курица, тушенная в соусе	100	13,94	17,19	3,01	222,30	78-00
327	Рис, припущенный с овощами	180	4,96	7,38	44,51	261,94	46-30
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	32,97	136,96	14-50
	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	27,16	28,05	133,44	895,10	<b>190-07</b>
	<b>Итого за день</b>	1380	49,39	50,85	210,41	1561,89	<b>285-87</b>