



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

*С.Н. Клочкова* Клочкова С.Н. «05» 03 2026 г.



УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.

*А.С. Сыропятова* «05» 03 2026 г.

Меню

2 неделя 4 день

Четверг

*5 марта*

2026 г.

7-11 лет

| № р | Наименование блюда                  | Выход, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал | Цена, руб.    |
|-----|-------------------------------------|----------|------------------|-------|----------|----------|---------------|
|     |                                     |          | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |               |
|     | <b>Завтрак</b>                      |          |                  |       |          |          |               |
| 14  | Сыр порционный                      | 15       | 3,48             | 4,43  | 0,00     | 54,60    | 22-70         |
| 189 | Каша овсяная «Геркулес» с маслом    | 200/5    | 6,60             | 9,64  | 27,01    | 221,90   | 40-00         |
| 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          |
|     | <b>Итого за прием</b>               | 500      | 19,19            | 18,36 | 82,96    | 576,14   | <b>87-80</b>  |
|     | <b>Обед</b>                         |          |                  |       |          |          |               |
| 99  | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 200      | 5,61             | 6,26  | 21,20    | 147,71   | 44-16         |
| 289 | Биточки мясные                      | 90       | 10,76            | 13,98 | 10,34    | 218,03   | 72-50         |
| 321 | Капуста тушеная                     | 150      | 3,65             | 4,41  | 15,16    | 117,19   | 40-70         |
| 342 | Компот из свежих фруктов            | 200      | 0,16             | 0,16  | 27,04    | 111,12   | 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      | 24,55            | 25,24 | 102,29   | 729,57   | <b>175-71</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                | 1200     | 43,74            | 43,60 | 185,25   | 1305,71  | <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>                      |          |                  |       |          |          |               |
| 14  | Сыр порционный                      | 15       | 3,48             | 4,43  | 0,00     | 54,60    | 22-70         |
| 189 | Каша овсяная «Геркулес» с маслом    | 250/5    | 8,21             | 11,99 | 33,52    | 275,62   | 48-00         |
| 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          |
|     | <b>Итого за прием</b>               | 550      | 20,80            | 20,71 | 89,47    | 629,86   | <b>95-80</b>  |
|     | <b>Обед</b>                         |          |                  |       |          |          |               |
| 99  | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 250      | 6,39             | 7,68  | 26,75    | 181,86   | 48-17         |
| 289 | Биточки мясные                      | 100      | 15,30            | 15,54 | 10,39    | 242,56   | 77-20         |
| 321 | Капуста тушеная                     | 180      | 4,38             | 5,29  | 18,22    | 140,77   | 45-20         |
| 342 | Компот из свежих фруктов            | 200      | 0,16             | 0,16  | 27,04    | 111,12   | 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      | 31,27            | 29,18 | 115,19   | 832,23   | <b>190-07</b> |
|     | <b>Итого за день</b>                | 1350     | 52,07            | 49,89 | 204,66   | 1462,09  | <b>285-87</b> |