



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

*С.Н. Ключкова* Ключкова С.Н. «10» 03 2026 г.

Меню

1 неделя 2 день

Вторник

*10 марта*

2026 г.

7-11 лет



**УТВЕРЖДЕНО:**

ИП Сыропятова А.С.

*А.С. Сыропятова* «10» 03 2026 г.

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	10,76	14,93	20,19	289,63	48-90
397	Какао с молоком	200	4,09	3,37	16,34	113,25	17-70
	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	19,03	19,69	71,79	575,84	<b>87-80</b>
<b>Обед</b>							
62	Салат из морской капусты	60	0,58	0,01	0,32	3,80	21-36
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	4,04	7,21	71,84	30-90
246	Гуляш из говядины	90	13,77	15,75	3,47	210,90	72-00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,84	34,71	204,32	29-90
388	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,50	14-80
	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>	760	26,29	25,34	102,99	758,88	<b>175-71</b>
	<b>Итого за день</b>	1280	45,32	45,03	174,78	1334,72	<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>							
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	13,78	17,83	26,80	385,16	56-90
397	Какао с молоком	200	4,09	3,37	16,34	113,25	17-70
	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	22,05	22,59	78,49	671,37	<b>95-80</b>
<b>Обед</b>							
62	Салат из морской капусты	100	0,97	0,02	0,53	6,34	25-22
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,84	5,05	9,02	89,80	34-20
246	Гуляш из говядины	100	15,32	17,50	7,84	234,17	78-00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,80	41,15	242,76	31-10
388	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,50	14-80
	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>	890	29,60	29,07	115,81	841,09	<b>190-07</b>
	<b>Итого за день</b>	1460	51,65	51,66	194,31	1512,46	<b>285-87</b>