



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

*С.Н. Ключкова* Ключкова С.Н. « 11 » 03 2026 г.



**УТВЕРЖДЕНО:**

ИП Сыропятова А.С.

*А.С. Сыропятова* « 11 » 03 2026 г.

Меню

1 неделя 3 день

Среда

*11 марта*

2026 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
183	Каша гречневая с маслом	200/5	8,66	13,37	21,44	262,06	48-70
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	10-50
	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
	Кондитерское изделие	20	0,56	0,66	6,46	50,80	19-45
	<b>Итого за прием</b>	505	15,41	15,90	83,70	578,98	<b>87-80</b>
	<b>Обед</b>						
229	Горошек зеленый	60	1,80	0,12	3,78	23,28	20-50
62	Борщ с мясом со сметаной	200	7,94	10,69	11,96	167,25	41-36
234	Биточки рыбные	90	8,00	7,35	10,23	139,13	60-00
312	Пюре картофельное	150	3,18	5,27	21,42	146,30	35-50
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>	760	25,45	24,02	102,9	722,60	<b>175-71</b>
	<b>Итого за день</b>	1265	40,86	39,92	186,68	1301,58	<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>						
183	Каша гречневая с маслом	250/5	11,78	16,35	33,34	350,30	56-70
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	10-50
	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
	Кондитерское изделие	20	0,56	0,66	6,46	50,80	19-45
	<b>Итого за прием</b>	555	18,53	18,88	95,60	667,22	<b>95-80</b>
	<b>Обед</b>						
229	Горошек зеленый	100	3,01	0,19	6,31	38,80	24-00
62	Борщ с мясом со сметаной	250	9,92	13,14	14,95	209,10	45-42
234	Биточки рыбные	100	8,92	8,24	11,45	155,56	64-00
312	Пюре картофельное	180	3,82	6,33	25,70	175,53	38-30
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>	890	30,20	28,49	114,00	825,63	<b>190-07</b>
	<b>Итого за день</b>	1445	48,73	47,37	209,60	1492,85	<b>285-87</b>