



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

*Клочкова С.Н.* «13» 03 2026 г.

Меню

1 неделя 5 день

Пятница

*13 марта*

2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

ИП Сыропятава А.С.

*Сыропятава А.С.* «13» 03 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 пшеничная с маслом	200/5	7,28	9,76	27,40	251,56	46-80
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
	<b>Итого за прием</b>	500	16,89	16,05	83,00	569,97	<b>87-80</b>
	<b>Обед</b>						
87	Суп с рыбными консервами	200	7,23	2,69	13,22	106,29	44-50
279	Тефтели мясные в соусе	90	6,15	15,30	9,27	167,67	72-20
323	Греча рассыпчатая	150	8,46	6,21	38,26	242,42	39-76
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	12-50
	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	26,21	24,63	108,66	729,31	<b>175-71</b>
	<b>Итого за день</b>	1200	43,10	40,68	191,66	1299,28	<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 пшеничная с маслом	250/5	9,07	12,91	39,47	312,99	54-80
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
	<b>Итого за прием</b>	550	18,68	19,20	95,07	631,40	<b>95-80</b>
	<b>Обед</b>						
87	Суп с рыбными консервами	250	9,03	3,36	16,52	132,87	49-40
279	Тефтели мясные в соусе	100	6,94	16,40	10,24	184,35	76-10
323	Греча рассыпчатая	180	10,15	7,45	45,91	290,91	44-17
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	12-50
	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	31,16	27,72	124,82	841,46	<b>190-07</b>
	<b>Итого за день</b>	1350	49,84	46,92	219,89	1472,86	<b>285-87</b>