

Согласовано:

Директор ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 7»
Ключкова С.Н.



МЕНЮ

6 день

Возраст детей 7 - 11 лет

Утверждено:
Директор ГБОУ «Общественное питание»
А.М.Фомин



Дата 7 сентября 2026 г.

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,74	0,47	30,31	180,99	
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	16,24	100,58	
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	
Итого за 'Завтрак'			15,3	8,67	13,04	2,31	74,13	463,7	87,74
Обед									
27/1/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,67	0	3,57	3,57	4,68	50,9471	
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	0	2,42	2,15	8,01	57,2017	
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе ттк	90	9,91	9,13	16,57	0,08	6,08	213,337	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0	0,05	0,05	16,46	62,1145	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	
Итого за 'Обед'			24,25	9,13	25,02	8,26	100,45	699,04	168,189
Итого за день			39,86	18,36	47	10,54	172,1	1233,73	255,929

Возраст детей 12 лет и старше

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	6,27	2,47	5,53	0,55	35,36	211,16	94,00
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	
-	Батон витаминизированный	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	14,42	93,68	
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	
Итого за 'Завтрак'			19,06	10,34	15,76	2,99	88,03	558,40	
Обед									
27/1/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,12	0	4	4	7,79	67,2895	183,65 277,65
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0	2,76	2,69	9,95	68,6337	
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе	100	14,19	13	15,12	0,1	7,23	222,293	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,096	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	
Итого за 'Обед'			30,62	13	24,73	9,64	117,43	783,62	
Итого за день			49,67	23,34	40,49	12,63	205,46	1342,02	