

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н. "04" 03
2022г.

Меню
5 день 2 неделя Пятница

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васильков Е.Л.
"04" 03 2022г.

4 марта

7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак [405]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	21,56
ТТК	Хлеб пшеничный	30	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	3,03
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,77
ТТК	Хлеб ржаной	17	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	1,25
ТТК	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	10,63
	Итого за прием		22,59	21,12	36,35	1,65	40,34	576,98	47,24
	Обед [740]								
	Огурец свежий	20	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	6,20
ТТК	Суп картофельный с горохом с	250/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	14,80
ТТК	Котлета Московская	100,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	61,24
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	15,90
ТТК	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	3,85
ТТК	Хлеб ржаной	28	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,96
	Итого за прием		29,23	19,76	15,77	1,33	80,93	588,56	103,95
	Итого за день		51,82	40,88	52,12	2,98	121,28	1165,55	151,19
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		

11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак [405]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	21,56
ТТК	Хлеб пшеничный	30	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	3,03
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,77
ТТК	Хлеб ржаной	17	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	1,25
ТТК	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	10,63
	Итого за прием		22,59	21,12	36,35	1,65	40,34	576,98	47,24
	Обед [740]								
	Огурец свежий	20	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	6,20
ТТК	Суп картофельный с горохом с	250/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	14,80
ТТК	Котлета Московская	100,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	61,24
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	15,90
ТТК	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	3,85
ТТК	Хлеб ржаной	28	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,96
	Итого за прием		29,23	19,76	15,77	1,33	80,93	588,56	103,95
	Итого за день		51,82	40,88	52,12	2,98	121,28	1165,55	151,19
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		