

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7" ГБОУ СО
Клочкова С.Н. " " "
2022г.

УТВЕРЖДЕНО Управляющий
ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.Л.
2022г.

Меню

3 день 1 неделя

Среда

9 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 [497]								
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	42,33
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,91
ТТК	Батон витаминизированный	20,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,00
	Итого за прием		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	47,24
	Обед [735]								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	16,46
ТТК	Биточки из говядины с сыром	100,00	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	68,14
ТТК	Рис припущенный с овощами	180	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	11,64
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	6,01
ТТК	Хлеб ржаной	24,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,70
	Итого за прием		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	103,95
	Итого за день		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00		
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		52,00		

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 [497]								
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	42,33
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,91
ТТК	Батон витаминизированный	20,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,00
	Итого за прием		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	47,24
	Обед [735]								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	16,46
ТТК	Биточки из говядины с сыром	100,00	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	68,14
ТТК	Рис припущенный с овощами	180	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	11,64
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	6,01
ТТК	Хлеб ржаной	24,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,70
	Итого за прием		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	103,95
	Итого за день		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00		
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		52,00		