

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

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

Меню
5 день 1 неделя

Пятница

11 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 [425]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	21,61
ТТК	Хлеб пшеничный	18	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	1,86
ТТК	Фрукт свежий	108	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	13,00
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,77
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	47,24
	Обед [740]								
ТТК	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	14,52
ТТК	Гуляш из свинины	75/75	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	60,86
ТТК	Напиток из шиповника	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	9,02
ТТК	Макароны отварные	180	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	15,99
ТТК	Хлеб ржаной	50,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,56
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	103,95
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		

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 [425]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	21,61
	Хлеб пшеничный	18	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	1,86
ТТК	Фрукт свежий	108	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	13,00
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,77
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	47,24
	Обед [740]								
ТТК	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	14,52
ТТК	Гуляш из свинины	75/75	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	60,86
ТТК	Напиток из шиповника	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	9,02
ТТК	Макароны отварные	180	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	15,99
ТТК	Хлеб ржаной	50,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,56
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	103,95
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		