

СОГЛАСОВАНО
ГБОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н.

2022г.

Меню

1 день 2 неделя Понедельник

14 марта

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

"ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2022г.

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 [480]								
ТТК	Макароны запеченные с сыром	180	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	34,76
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	4,04
ТТК	Бутерброд с маслом	20\10	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	8,44
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	47,24
	Обед [750]								
ТТК	Суп картофельный с крупой	250	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	5,89
ТТК	Котлета Пожарская	100,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	50,48
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	23,35
ТТК	Напиток из клубники	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	5,90
ТТК	Хлеб ржаной	23,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,55
	Фрукт свежий	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	16,78
	Итого за прием		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	103,95
	Итого за день		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	151,19
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		51,00		

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 [480]								
ТТК	Макароны запеченные с сыром	180	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	34,76
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	4,04
ТТК	Бутерброд с маслом	20\10	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	8,44
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	47,24
	Обед [750]								
ТТК	Суп картофельный с крупой	250	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	5,89
ТТК	Котлета Пожарская	100,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	50,48
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	23,35
ТТК	Напиток из клубники	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	5,90
ТТК	Хлеб ржаной	23,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,55
	Фрукт свежий	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	16,78
	Итого за прием		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	103,95
	Итого за день		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	151,19
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		51,00		