

СОГЛАСОВАНО
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Ключкова С.Н.
«Екатеринбургская
школа №7»

2022г.

Меню

2 день 2 неделя Вторник

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

"ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2022г.



15 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 [480]								
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	37,68
ТТК	Хлеб пшеничный	24	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,45
ТТК	Чай с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	7,11
	Итого за прием		16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	47,24
	Обед [740]								
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	200/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	10,32
ТТК	Котлета из говядины	100,00	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	68,12
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	17,56
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,55
ТТК	Хлеб ржаной	34	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,40
	Итого за прием		24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	103,95
	Итого за день		41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	151,19
	Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00		

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	Омлет натуральный с маслом	150/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	37,68
ТТК	Хлеб пшеничный	24	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,45
ТТК	Чай с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	7,11
	Итого за прием		16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	47,24
	Обед [740]								
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	200/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	10,32
ТТК	Котлета из говядины	100,00	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	68,12
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	17,56
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,55
ТТК	Хлеб ржаной	34	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,40
	Итого за прием		24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	103,95
	Итого за день		41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	151,19
	Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00		