

СОГЛАСОВАНО
ГБОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

ГБОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"
2022г.

Меню
3 день 2 неделя. Среда

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 [437]								
ТТК	Пудинг из творога с рисом со сг	130/20	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	42,31
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,91
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,02
	Итого за прием		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	47,24
	Обед [790]								
ТТК	Огурец консервированный	15	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	7,47
ТТК	Суп картофельный с макаронны	250	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,66
ТТК	Фрикадельки куриные	100	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	50,70
ТТК	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	12,60
ТТК	Рис припущенный м.с.	180	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	13,71
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,81
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,00
	Итого за прием		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	103,95
	Итого за день		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		

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 [437]								
ТТК	Пудинг из творога с рисом со сг	130/20	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	42,31
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,91
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,02
	Итого за прием		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	47,24
	Обед [790]								
ТТК	Огурец консервированный	15	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	7,47
ТТК	Суп картофельный с макаронны	250	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,66
ТТК	Фрикадельки куриные	100	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	50,70
ТТК	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	12,60
ТТК	Рис припущенный м.с.	180	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	13,71
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,81
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,00
	Итого за прием		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	103,95
	Итого за день		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		