

СОГЛАСОВАНО Директор  
ГКОУ СО "Екатеринбургская  
школа №7"

Ключкова С.Н.

2022г.

Меню

5 день 2 недели Пятница

УТВЕРЖДЕНО: Управляющий

"ОЛЕС"

" 18 " 03

2022г.

Васьков Е.Л.

ООО

18 марта

7-10 лет

| №   | Наименование блюда             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Цена   |
|-----|--------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|--------|
|     |                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |        |
|     | <b>Завтрак [405]</b>           |             |          |             |         |              |                  |             |        |
| ТТК | Каша рисовая молочная с маслом | 200/10      | 13,73    | 15,54       | 21,06   | 0,00         | 2,33             | 253,44      | 21,56  |
| ТТК | Хлеб пшеничный                 | 30          | 4,99     | 2,68        | 11,81   | 0,90         | 15,11            | 188,75      | 3,03   |
| ТТК | Напиток кофейный на молоке     | 200         | 3,87     | 2,90        | 3,48    | 0,75         | 22,90            | 134,79      | 10,77  |
| ТТК | Хлеб ржаной                    | 17          | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00         | 7,13             | 27,08       | 1,25   |
| ТТК | Яйцо отварное                  | 50          | 18,69    | 18,61       | 5,53    | 0,01         | 0,48             | 126,39      | 10,63  |
|     | <b>Итого за прием</b>          |             | 22,59    | 21,12       | 36,35   | 1,65         | 40,34            | 576,98      | 47,24  |
|     | <b>Обед [740]</b>              |             |          |             |         |              |                  |             |        |
|     | Огурец свежий                  | 20          | 2,92     | 1,13        | 4,92    | 0,25         | 12,18            | 105,20      | 6,20   |
| ТТК | Суп картофельный с горохом с   | 250/10      | 2,92     | 1,13        | 4,92    | 0,25         | 12,18            | 105,20      | 14,80  |
| ТТК | Котлета Московская             | 100,00      | 18,69    | 18,61       | 5,53    | 0,01         | 0,48             | 126,39      | 61,24  |
| ТТК | Рагу овощное                   | 150         | 3,66     | 0,03        | 4,76    | 0,52         | 37,11            | 209,55      | 15,90  |
| ТТК | Чай с лимоном                  | 200/5       | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00         | 7,13             | 27,08       | 3,85   |
| ТТК | Хлеб ржаной                    | 28          | 1,98     | 0,00        | 0,36    | 0,36         | 10,02            | 53,03       | 1,96   |
|     | <b>Итого за прием</b>          |             | 29,23    | 19,76       | 15,77   | 1,33         | 80,93            | 588,56      | 103,95 |
|     | <b>Итого за день</b>           |             | 51,82    | 40,88       | 52,12   | 2,98         | 121,28           | 1165,55     | 151,19 |
|     | Содержание, % от калорийности  |             | 18,00    |             | 40,00   |              | 42,00            |             |        |

11-18 лет

| №   | Наименование блюда             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Цена   |
|-----|--------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|--------|
|     |                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |        |
|     | <b>Завтрак [405]</b>           |             |          |             |         |              |                  |             |        |
| ТТК | Каша рисовая молочная с маслом | 200/10      | 13,73    | 15,54       | 21,06   | 0,00         | 2,33             | 253,44      | 21,56  |
| ТТК | Хлеб пшеничный                 | 30          | 4,99     | 2,68        | 11,81   | 0,90         | 15,11            | 188,75      | 3,03   |
| ТТК | Напиток кофейный на молоке     | 200         | 3,87     | 2,90        | 3,48    | 0,75         | 22,90            | 134,79      | 10,77  |
| ТТК | Хлеб ржаной                    | 17          | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00         | 7,13             | 27,08       | 1,25   |
| ТТК | Яйцо отварное                  | 50          | 18,69    | 18,61       | 5,53    | 0,01         | 0,48             | 126,39      | 10,63  |
|     | <b>Итого за прием</b>          |             | 22,59    | 21,12       | 36,35   | 1,65         | 40,34            | 576,98      | 47,24  |
|     | <b>Обед [740]</b>              |             |          |             |         |              |                  |             |        |
|     | Огурец свежий                  | 20          | 2,92     | 1,13        | 4,92    | 0,25         | 12,18            | 105,20      | 6,20   |
| ТТК | Суп картофельный с горохом с   | 250/10      | 2,92     | 1,13        | 4,92    | 0,25         | 12,18            | 105,20      | 14,80  |
| ТТК | Котлета Московская             | 100,00      | 18,69    | 18,61       | 5,53    | 0,01         | 0,48             | 126,39      | 61,24  |
| ТТК | Рагу овощное                   | 150         | 3,66     | 0,03        | 4,76    | 0,52         | 37,11            | 209,55      | 15,90  |
| ТТК | Чай с лимоном                  | 200/5       | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00         | 7,13             | 27,08       | 3,85   |
| ТТК | Хлеб ржаной                    | 28          | 1,98     | 0,00        | 0,36    | 0,36         | 10,02            | 53,03       | 1,96   |
|     | <b>Итого за прием</b>          |             | 29,23    | 19,76       | 15,77   | 1,33         | 80,93            | 588,56      | 103,95 |
|     | <b>Итого за день</b>           |             | 51,82    | 40,88       | 52,12   | 2,98         | 121,28           | 1165,55     | 151,19 |
|     | Содержание, % от калорийности  |             | 18,00    |             | 40,00   |              | 42,00            |             |        |