

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

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

Меню

4 день 1 недели

Четверг

31 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 [497]								
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	42,33
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,91
ТТК	Батон витаминизированный	20,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,00
	Итого за прием		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	47,24
	Обед [735]								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с гречкой	250/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	16,46
ТТК	Биточки из говядины с сыром	100,00	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	68,14
ТТК	Рис припущенный с овощами	180	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	11,64
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	6,01
ТТК	Хлеб ржаной	24,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,70
	Итого за прием		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	103,95
	Итого за день		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00		
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		52,00		

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 [497]								
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	42,33
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,91
ТТК	Батон витаминизированный	20,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,00
	Итого за прием		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	47,24
	Обед [735]								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с гречкой	250/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	16,46
ТТК	Биточки из говядины с сыром	100,00	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	68,14
ТТК	Рис припущенный с овощами	180	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	11,64
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	6,01
ТТК	Хлеб ржаной	24,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,70
	Итого за прием		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	103,95
	Итого за день		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00		
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		52,00		