

СОГЛАСОВАНО директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Ключкова С.Н. "10" 12
2021г. школа №7

Меню

1 день 2 неделя Понедельник

20 декабря

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

"ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2021г.

000

"10" 12

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 яйцом	200	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	21,12
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,53
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	20,73
ТТК	Хлеб ржаной	37	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,40
	Фрукт свежий	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	23,18
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	70,96
	Обед [750]								
ТТК	Суп картофельный с крупой	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,15
ТТК	Котлета Пожарская	90,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	46,02
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	14,02
ТТК	Напиток из ягод	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	8,49
ТТК	Хлеб ржаной	24,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,55
	Итого за прием		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	80,23
	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 яйцом	200	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	21,12
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,53
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	20,73
ТТК	Хлеб ржаной	37	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,40
	Фрукт свежий	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	23,18
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	70,96
	Обед [750]								
ТТК	Суп картофельный с крупой	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,15
ТТК	Котлета Пожарская	90,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	46,02
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	14,02
ТТК	Напиток из ягод	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	8,49
ТТК	Хлеб ржаной	24,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,55
	Итого за прием		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	80,23
	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		