

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

Меню
 3 день 1 неделя Среда

УТВЕРЖДЕНО
 Управляющий
 ООО "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]								
ГТК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	417,54	51,09
ГТК	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	3,69
ГТК	Бутерброд с маслом	45/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	16,18
ГТК	Итого за прием		31,82	25,93	19,72	0,86	71,49	594,25	70,96
	Обед [740]								
ГТК	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,93	0,25	6,33	5,20	8,43	99,05	16,88
ГТК	Бигус с курицей	200	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,04	54,82
ГТК	Напиток из шиповника 44	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	85,81	7,00
ГТК	Хлеб ржаной	22	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,53
	Итого за прием		27,12	18,35	17,67	6,51	95,11	657,80	80,23
	Итого за день		58,94	44,28	37,39	7,37	166,60	1252,05	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		27,00		53,00		

10-18 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]								
ГТК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	417,54	51,09
ГТК	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	3,69
ГТК	Бутерброд с маслом	45/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	16,18
ГТК	Итого за прием		31,82	25,93	19,72	0,86	71,49	594,25	70,96
	Обед [740]								
ГТК	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,93	0,25	6,33	5,20	8,43	99,05	16,88
ГТК	Бигус с курицей	200	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,04	54,82
ГТК	Напиток из шиповника 44	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	85,81	7,00
ГТК	Хлеб ржаной	22	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,53
	Итого за прием		27,12	18,35	17,67	6,51	95,11	657,80	80,23
	Итого за день		58,94	44,28	37,39	7,37	166,60	1252,05	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		27,00		53,00		