

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

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

Меню  
5 день 1 недели

Пятница

11 декабря

7-10 лет

| №   | Наименование блюда                  | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Цена          |
|-----|-------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|---------------|
|     |                                     |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |               |
|     | <b>Завтрак [425]</b>                |          |          |                |         |                 |                  |             |               |
| ТТК | Каша рисовая молочная с<br>маслом   | 200/10   | 16,23    | 18,08          | 23,75   | 0,00            | 2,09             | 287,70      | 21,36         |
|     | Сыр порционнo                       | 20       | 21,50    | 22,79          | 2,36    | 0,01            | 0,44             | 108,99      | 13,82         |
| ТТК | Хлеб пшеничный                      | 27       | 2,33     | 0,05           | 8,52    | 0,27            | 14,09            | 143,65      | 2,79          |
| ТТК | Фрукт свежий                        | 185      | 1,98     | 0,00           | 0,36    | 0,36            | 10,02            | 53,03       | 22,50         |
| ТТК | Напиток кофейный на молоке          | 200      | 3,87     | 2,90           | 3,48    | 0,75            | 22,90            | 134,79      | 10,49         |
|     | <b>Итого за прием</b>               |          | 24,41    | 21,03          | 36,10   | 1,38            | 49,11            | 619,17      | <b>70,96</b>  |
|     | <b>Обед [740]</b>                   |          |          |                |         |                 |                  |             |               |
| ТТК | Щи из свежей капусты со<br>сметаной | 200\10   | 2,25     | 0,25           | 6,35    | 5,22            | 12,97            | 117,91      | 12,45         |
| ТТК | Гуляш из свинины                    | 60/50    | 21,50    | 22,79          | 2,36    | 0,01            | 0,44             | 108,99      | 50,22         |
| ТТК | Чай с сахаром                       | 200      | 0,35     | 0,00           | 0,08    | 0,10            | 13,69            | 54,14       | 2,74          |
| ТТК | Макароны отварные                   | 150      | 1,98     | 0,00           | 0,20    | 0,20            | 14,01            | 67,32       | 13,32         |
| ТТК | Хлеб ржаной                         | 22,00    | 1,98     | 0,00           | 0,36    | 0,36            | 10,02            | 53,03       | 1,50          |
|     | <b>Итого за прием</b>               |          | 35,80    | 23,07          | 14,93   | 8,17            | 83,74            | 616,05      | <b>80,23</b>  |
|     | <b>Итого за день</b>                |          | 60,21    | 44,10          | 51,03   | 9,55            | 132,85           | 1235,22     | <b>151,19</b> |
|     | Содержание, % от калорийности       |          | 19,00    |                | 37,00   |                 | 43,00            |             |               |
|     | Содержание, % от калорийности       |          | 13,00    |                | 38,00   |                 | 49,00            |             |               |

11-18 лет

| №   | Наименование блюда                  | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Цена          |
|-----|-------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|---------------|
|     |                                     |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |               |
|     | <b>Завтрак [425]</b>                |          |          |                |         |                 |                  |             |               |
| ТТК | Каша рисовая молочная с<br>маслом   | 200/10   | 16,23    | 18,08          | 23,75   | 0,00            | 2,09             | 287,70      | 21,36         |
|     | Сыр порционнo                       | 20       | 21,50    | 22,79          | 2,36    | 0,01            | 0,44             | 108,99      | 13,82         |
| ТТК | Хлеб пшеничный                      | 27       | 2,33     | 0,05           | 8,52    | 0,27            | 14,09            | 143,65      | 2,79          |
| ТТК | Фрукт свежий                        | 185      | 1,98     | 0,00           | 0,36    | 0,36            | 10,02            | 53,03       | 22,50         |
| ТТК | Напиток кофейный на молоке          | 200      | 3,87     | 2,90           | 3,48    | 0,75            | 22,90            | 134,79      | 10,49         |
|     | <b>Итого за прием</b>               |          | 24,41    | 21,03          | 36,10   | 1,38            | 49,11            | 619,17      | <b>70,96</b>  |
|     | <b>Обед [740]</b>                   |          |          |                |         |                 |                  |             |               |
| ТТК | Щи из свежей капусты со<br>сметаной | 200\10   | 2,25     | 0,25           | 6,35    | 5,22            | 12,97            | 117,91      | 12,45         |
| ТТК | Гуляш из свинины                    | 60/50    | 21,50    | 22,79          | 2,36    | 0,01            | 0,44             | 108,99      | 50,22         |
| ТТК | Чай с сахаром                       | 200      | 0,35     | 0,00           | 0,08    | 0,10            | 13,69            | 54,14       | 2,74          |
| ТТК | Макароны отварные                   | 150      | 1,98     | 0,00           | 0,20    | 0,20            | 14,01            | 67,32       | 13,32         |
| ТТК | Хлеб ржаной                         | 22,00    | 1,98     | 0,00           | 0,36    | 0,36            | 10,02            | 53,03       | 1,50          |
|     | <b>Итого за прием</b>               |          | 35,80    | 23,07          | 14,93   | 8,17            | 83,74            | 616,05      | <b>80,23</b>  |
|     | <b>Итого за день</b>                |          | 60,21    | 44,10          | 51,03   | 9,55            | 132,85           | 1235,22     | <b>151,19</b> |
|     | Содержание, % от калорийности       |          | 19,00    |                | 37,00   |                 | 43,00            |             |               |
|     | Содержание, % от калорийности       |          | 13,00    |                | 38,00   |                 | 49,00            |             |               |