

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



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



Меню

1 день 2 неделя Понедельник

*14 февраля*

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.			
	<b>Завтрак [480]</b>								
ГТК	Макароны запеченные с яйцом	200	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	22,46
ГТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,76
ГТК	Бутерброд с маслом и сыром	23/10/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	20,44
ГТК	Хлеб ржаной	22	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,50
	Фрукт свежий	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	22,80
	<b>Итого за прием</b>		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	<b>70,96</b>
	<b>Обед [750]</b>								
ГТК	Суп картофельный с крупой	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,69
ГТК	Котлета Пожарская	90,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	44,50
ГТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	17,46
ГТК	Напиток из клубники	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	6,03
ГТК	Хлеб ржаной	23,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,55
	<b>Итого за прием</b>		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	<b>151,19</b>
	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.			
	<b>Завтрак [480]</b>								
ГТК	Макароны запеченные с яйцом	200	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	22,46
ГТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,76
ГТК	Бутерброд с маслом и сыром	23/10/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	20,44
ГТК	Хлеб ржаной	22	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,50
	Фрукт свежий	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	22,80
	<b>Итого за прием</b>		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	<b>70,96</b>
	<b>Обед [750]</b>								
ГТК	Суп картофельный с крупой	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,69
ГТК	Котлета Пожарская	90,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	44,50
ГТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	17,46
ГТК	Напиток из клубники 50	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	6,03
ГТК	Хлеб ржаной	23,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,55
	<b>Итого за прием</b>		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		51,00		