

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

Меню  
3 день 2 неделя "Среда

*16 серебра*

УТВЕРЖДЕНО  
Управляющий  
"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.			
	<b>Завтрак [437]</b>								
ГТК	Запеканка из творога со сгущен	130/20	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	51,13
ГТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,83
ГТК	Хлеб пшеничный\Сыр порцион	31/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	17,00
	<b>Итого за прием</b>		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	<b>70,96</b>
	<b>Обед [790]</b>								
ГТК	Суп картофельный с макаронны	250	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,89
ГТК	Фрикадельки куриные	90	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	44,99
ГТК	Напиток из вишни 59	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	7,43
ГТК	Рис припущенный	180	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	9,95
ГТК	Хлеб ржаной	43	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,97
	<b>Итого за прием</b>		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		

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 [437]</b>								
ГТК	Запеканка из творога со сгущен	130/20	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	51,13
ГТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,83
ГТК	Хлеб пшеничный\Сыр порцион	31/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	17,00
	<b>Итого за прием</b>		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	<b>70,96</b>
	<b>Обед [790]</b>								
ГТК	Суп картофельный с макаронны	250	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,89
ГТК	Фрикадельки куриные	90	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	44,99
ГТК	Напиток из вишни 59	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	7,43
ГТК	Рис припущенный	180	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	9,95
ГТК	Хлеб ржаной	43	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,97
	<b>Итого за прием</b>		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		