

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н.

2022г.

Меню

5 день 1 недели

УТВЕРЖДЕНО Управляющий
ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2022г.

Пятница

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 [425]								
ГТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	21,61
ГТК	Хлеб пшеничный	18	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	1,86
ГТК	Фрукт свежий	108	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	13,00
ГТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,77
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	47,24
	Обед [740]								
ГТК	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	14,52
ГТК	Гуляш из свинины	75/75	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	60,86
ГТК	Напиток из шиповника	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	9,02
ГТК	Макароньы отварные	180	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	15,99
ГТК	Хлеб ржаной	50,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,56
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	103,95
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	151,19
	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- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак [425]								
ГТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	21,61
	Хлеб пшеничный	18	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	1,86
ГТК	Фрукт свежий	108	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	13,00
ГТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,77
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	47,24
	Обед [740]								
ГТК	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	14,52
ГТК	Гуляш из свинины	75/75	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	60,86
ГТК	Напиток из шиповника	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	9,02
ГТК	Макароньы отварные	180	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	15,99
ГТК	Хлеб ржаной	50,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,56
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	103,95
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		