

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Ключкова С.Н.

2022г.

Меню

2 день 2 недели Вторник

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

"ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2022г.

ООО

5 апреля

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 [480]									
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	39,20
ТТК	Хлеб пшеничный	34	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	3,39
ТТК	Чай с сахаром	200	3,87	2,90	0,00	0,00	22,90	134,79	4,65
Итого за прием			16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	47,24
Обед [740]									
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	13,80
ТТК	Биточки мясные с морковью	100,00	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	57,27
ТТ	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	22,38
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	8,10
ТТК	Хлеб ржаной	34	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,40
Итого за прием			24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	103,95
Итого за день			41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	151,19
Содержание, % от калорийности			12,00		35,00		53,00		

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 [480]									
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	39,20
ТТК	Хлеб пшеничный	34	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	3,39
ТТК	Чай с сахаром	200	3,87	2,90	0,00	0,00	22,90	134,79	4,65
Итого за прием			16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	47,24
Обед [740]									
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	13,80
ТТК	Биточки мясные с морковью	100,00	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	57,27
ТТ	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	22,38
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	8,10
ТТК	Хлеб ржаной	34	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,40
Итого за прием			24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	103,95
Итого за день			41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	151,19
Содержание, % от калорийности			12,00		35,00		53,00		