

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

ГБОУ СО
Клочкова С.Н.
школа № 7

2022г.

Меню

5 день 2 неделя Пятница

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

ООО

"ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2022г.

3 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 [405]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	24,19
ТТК	Хлеб пшеничный	21	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	2,32
ТТК	Чай с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	8,85
ТТК	Хлеб ржаной	16	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	1,25
ТТК	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	10,63
	Итого за прием		22,59	21,12	36,35	1,65	40,34	576,98	47,24
	Обед [740]								
	Огурец свежий	20	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	6,20
ТТ	Суп картофельный с горохом с К гречками м.р.	250/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	13,40
ТТК	Котлета Московская	100,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	61,24
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	17,65
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	3,50
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,96
	Итого за прием		29,23	19,76	15,77	1,33	80,93	588,56	103,95
	Итого за день		51,82	40,88	52,12	2,98	121,28	1165,55	151,19
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		

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 [405]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	24,19
ТТК	Хлеб пшеничный	21	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	2,32
ТТК	Чай с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	8,85
ТТК	Хлеб ржаной	16	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	1,25
ТТК	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	10,63
	Итого за прием		22,59	21,12	36,35	1,65	40,34	576,98	47,24
	Обед [740]								
	Огурец свежий	20	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	6,20
ТТ	Суп картофельный с горохом с К гречками м.р.	250/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	13,40
ТТК	Котлета Московская	100,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	61,24
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	17,65
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	3,50
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,96
	Итого за прием		29,23	19,76	15,77	1,33	80,93	588,56	103,95
	Итого за день		51,82	40,88	52,12	2,98	121,28	1165,55	151,19
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		