

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

Меню
1 день 1 неделя Понедельник

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



На пере

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 [460]								
ТТК	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	4,77	4,77	7,69	0,00	0,41	89,93	22,47
ТТК	Чай с молоком 20	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	4,52
ТТК	Хлеб ржаной	17	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	1,31
ТТК	Хлеб пшеничный	24	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,65
	Нектар фруктовый	200,00	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	16,29
	Итого за прием		15,76	6,26	13,51	1,32	72,67	478,61	47,24
	Обед [740]								
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	137,34	23,79
ТТК	Жаркое по-домашнему с филе кур	50/150	10,73	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	72,00
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	4,47
ТТК	Хлеб ржаной	48,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,69
	Итого за прием		23,77	11,88	22,64	11,91	80,42	626,88	103,95
	Итого за день		39,54	18,14	36,14	13,24	153,09	1105,48	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		

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 [460]								
ТТК	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	4,77	4,77	7,69	0,00	0,41	89,93	22,47
ТТК	Чай с молоком 20	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	4,52
ТТК	Хлеб ржаной	17	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	1,31
ТТК	Хлеб пшеничный	24	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,65
	Нектар фруктовый	200,00	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	16,29
	Итого за прием		15,76	6,26	13,51	1,32	72,67	478,61	47,24
	Обед [740]								
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	137,34	23,79
ТТК	Жаркое по-домашнему с филе кур	50/150	10,73	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	72,00
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	4,47
ТТК	Хлеб ржаной	48,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,69
	Итого за прием		23,77	11,88	22,64	11,91	80,42	626,88	103,95
	Итого за день		39,54	18,14	36,14	13,24	153,09	1105,48	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		