

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

Меню

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



2 день 1 неделя Вторник

12 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 [490]									
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	200	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	290,12	24,73
ТТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	4,47
ТТК	Бутерброд с маслом	20/10	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	8,92
	Манник	50	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	9,12
	Итого за прием		17,56	6,99	24,37	3,20	85,91	634,12	47,24
Обед [740]									
ТТК	Борщ со свежей капустой с картофелем м.р.	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	14,02
ТТК	Тефтели из говядины в соусе	80\50	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	58,60
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая м.р.	180	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	18,44
ТТК	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	9,40
ТТК	Хлеб ржаной	45	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,49
	Итого за прием		26,06	17,86	31,85	16,17	72,54	685,20	103,95
	Итого за день		43,62	24,86	56,22	19,37	158,44	1319,32	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		48,00		

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 [490]									
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	200	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	290,12	24,73
ТТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	4,47
ТТК	Бутерброд с маслом	20/10	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	8,92
	Манник	50	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	9,12
	Итого за прием		17,56	6,99	24,37	3,20	85,91	634,12	47,24
Обед [740]									
ТТК	Борщ со свежей капустой с картофелем м.р.	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	14,02
ТТК	Тефтели из говядины в соусе	80\50	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	58,60
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая м.р.	180	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	18,44
ТТК	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	9,40
ТТК	Хлеб ржаной	45	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,49
	Итого за прием		26,06	17,86	31,85	16,17	72,54	685,20	103,95
	Итого за день		43,62	24,86	56,22	19,37	158,44	1319,32	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		48,00		