

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



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



Меню

2 день 2 неделя Вторник

*19 апреля*

7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак [480]</b>								
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	35,85
ТТК	Хлеб пшеничный	15	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	1,74
ТТК	Напиток кофейный на молоке 20	200	3,87	2,90	0,00	0,00	22,90	134,79	9,65
	<b>Итого за прием</b>		16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	<b>47,24</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Борщ с морской капустой с картоф	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	18,89
ТТК	Биточки мясные с морковью	100,00	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	54,40
ТТ									
К	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	20,63
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	6,95
ТТК	Хлеб ржаной	40	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,08
	<b>Итого за прием</b>		24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	<b>103,95</b>
	<b>Итого за день</b>		41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	<b>151,19</b>
	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.			
	<b>Завтрак [480]</b>								
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	35,85
ТТК	Хлеб пшеничный	15	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	1,74
ТТК	Напиток кофейный на молоке 20	200	3,87	2,90	0,00	0,00	22,90	134,79	9,65
	<b>Итого за прием</b>		16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	<b>47,24</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Борщ с морской капустой с картоф	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	18,89
ТТК	Биточки мясные с морковью	100,00	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	54,40
ТТ									
К	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	20,63
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	6,95
ТТК	Хлеб ржаной	40	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,08
	<b>Итого за прием</b>		24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	<b>103,95</b>
	<b>Итого за день</b>		41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00		