

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

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

Меню
 1 день 1 неделя Понедельник

25 апреля

7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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 курицы	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		Углеводы, 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 курицы	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		