

СОГЛАСОВАНО Директор *а*

ГКОУ СО "Екатеринбургская  
школа №7" *28.04*

«Клочкова С.Н. *Василькина Т.В.*

2022г.

УТВЕРЖДЕНО Управляющий

ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л. *"28"04*

2022г.

Меню

4 день 1 неделя Четверг

*28 апреля*

7-10 лет

| №   | Наименование блюда                           | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Цена   |
|-----|--|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|--------|
|     |  |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |        |
|     | <b>Завтрак [497]</b>                         |             |          |             |         |              |                  |             |        |
| ТТК | Омлет натуральный с маслом                   | 150/7       | 11,80    | 12,61       | 14,92   | 8,04         | 2,53             | 192,38      | 39,55  |
| ТТК | Чай с сахаром                                | 200         | 0,41     | 0,00        | 0,09    | 0,11         | 13,88            | 56,36       | 4,47   |
| ТТК | Батон витаминизированный                     | 29,00       | 1,98     | 0,00        | 0,20    | 0,20         | 14,01            | 67,32       | 3,22   |
|     | <b>Итого за прием</b>                        |             | 19,24    | 13,30       | 19,83   | 9,22         | 60,49            | 502,08      | 47,24  |
|     | <b>Обед [735]</b>                            |             |          |             |         |              |                  |             |        |
| ТТК | Суп-пюре из разных овощей с<br>грёнками м.р. | 200/10      | 3,29     | 0,25        | 6,81    | 5,74         | 21,74            | 163,95      | 14,05  |
| ТТК | Биточки из говядины с сыром м                | 100,00      | 15,82    | 11,95       | 31,47   | 0,61         | 41,84            | 517,90      | 69,16  |
| ТТК | Рис припущенный с овощами                    | 180         | 3,29     | 0,25        | 6,81    | 5,74         | 21,74            | 163,95      | 13,60  |
| ТТК | Компот из сухофруктов 10                     | 200         | 0,35     | 0,00        | 0,08    | 0,10         | 13,69            | 54,14       | 5,11   |
| ТТК | Хлеб ржаной                                  | 26,00       | 1,98     | 0,00        | 0,36    | 0,36         | 10,02            | 53,03       | 2,03   |
|     | <b>Итого за прием</b>                        |             | 23,43    | 12,20       | 38,92   | 7,01         | 101,30           | 856,34      | 103,95 |
|     | <b>Итого за день</b>                         |             | 42,67    | 25,50       | 58,75   | 16,23        | 161,78           | 1358,42     | 151,19 |
|     | Содержание, % от калорийности                |             | 13,00    |             | 39,00   |              | 48,00            |             |        |
|     | Содержание, % от калорийности                |             | 20,00    |             | 28,00   |              | 52,00            |             |        |

11-18 лет

| №   | Наименование блюда                           | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Цена   |
|-----|--|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|--------|
|     |  |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |        |
|     | <b>Завтрак [497]</b>                         |             |          |             |         |              |                  |             |        |
| ТТК | Омлет натуральный с маслом                   | 150/7       | 11,80    | 12,61       | 14,92   | 8,04         | 2,53             | 192,38      | 39,55  |
| ТТК | Чай с сахаром                                | 200         | 0,41     | 0,00        | 0,09    | 0,11         | 13,88            | 56,36       | 4,47   |
| ТТК | Батон витаминизированный                     | 29,00       | 1,98     | 0,00        | 0,20    | 0,20         | 14,01            | 67,32       | 3,22   |
|     | <b>Итого за прием</b>                        |             | 19,24    | 13,30       | 19,83   | 9,22         | 60,49            | 502,08      | 47,24  |
|     | <b>Обед [735]</b>                            |             |          |             |         |              |                  |             |        |
| ТТК | Суп-пюре из разных овощей с<br>грёнками м.р. | 200/10      | 3,29     | 0,25        | 6,81    | 5,74         | 21,74            | 163,95      | 14,05  |
| ТТК | Биточки из говядины с сыром м                | 100,00      | 15,82    | 11,95       | 31,47   | 0,61         | 41,84            | 517,90      | 69,16  |
| ТТК | Рис припущенный с овощами                    | 180         | 3,29     | 0,25        | 6,81    | 5,74         | 21,74            | 163,95      | 13,60  |
| ТТК | Компот из сухофруктов 10                     | 200         | 0,35     | 0,00        | 0,08    | 0,10         | 13,69            | 54,14       | 5,11   |
| ТТК | Хлеб ржаной                                  | 26,00       | 1,98     | 0,00        | 0,36    | 0,36         | 10,02            | 53,03       | 2,03   |
|     | <b>Итого за прием</b>                        |             | 23,43    | 12,20       | 38,92   | 7,01         | 101,30           | 856,34      | 103,95 |
|     | <b>Итого за день</b>                         |             | 42,67    | 25,50       | 58,75   | 16,23        | 161,78           | 1358,42     | 151,19 |
|     | Содержание, % от калорийности                |             | 13,00    |             | 39,00   |              | 48,00            |             |        |
|     | Содержание, % от калорийности                |             | 20,00    |             | 28,00   |              | 52,00            |             |        |