

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

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

Меню

2 день 4 неделя Четверг

19 мая

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 свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	11,16
ТТК	Хлеб ржаной	22	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,73
	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 свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	11,16
ТТК	Хлеб ржаной	22	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,73
	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		