

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

Меню
5 день 1 недели Пятница

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

" " 2022г.

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 [437] | | | | | | | | |
| ТТК | Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком | 130/10 | 27,45 | 25,93 | 19,08 | 0,19 | 33,58 | 417,54 | 40,81 |
| ТТК | Чай с сахаром | 200 | 0,41 | 0,00 | 0,09 | 0,11 | 13,88 | 56,36 | 4,47 |
| ТТК | Батон витаминизированный | 17 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 1,96 |
| ТТК | Итого за прием | | 31,82 | 25,93 | 19,72 | 0,86 | 71,49 | 594,25 | 47,24 |
| | Обед [740] | | | | | | | | |
| ТТК | Рассольник Ленинградский со смета | 250/10 | 1,93 | 0,25 | 6,33 | 5,20 | 8,43 | 99,05 | 20,74 |
| ТТК | Бигус с курицей с куркумой | 200 | 17,56 | 18,07 | 6,01 | 0,24 | 4,61 | 143,04 | 70,39 |
| ТТК | Напиток из смородины | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,93 | 85,81 | 9,31 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 46 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 53,03 | 3,51 |
| | Итого за прием | | 27,12 | 18,35 | 17,67 | 6,51 | 95,11 | 657,80 | 103,95 |
| | Итого за день | | 58,94 | 44,28 | 37,39 | 7,37 | 166,60 | 1252,05 | 151,19 |
| | Содержание, % от калорийности | | 19,00 | | 27,00 | | 53,00 | | |

10-18 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 [437] | | | | | | | | |
| ТТК | Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком | 130/10 | 27,45 | 25,93 | 19,08 | 0,19 | 33,58 | 417,54 | 40,81 |
| ТТК | Чай с сахаром | 200 | 0,41 | 0,00 | 0,09 | 0,11 | 13,88 | 56,36 | 4,47 |
| ТТК | Батон витаминизированный | 17 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 1,96 |
| ТТК | Итого за прием | | 31,82 | 25,93 | 19,72 | 0,86 | 71,49 | 594,25 | 47,24 |
| | Обед [740] | | | | | | | | |
| ТТК | Рассольник Ленинградский со смета | 250/10 | 1,93 | 0,25 | 6,33 | 5,20 | 8,43 | 99,05 | 20,74 |
| ТТК | Бигус с курицей с куркумой | 200 | 17,56 | 18,07 | 6,01 | 0,24 | 4,61 | 143,04 | 70,39 |
| ТТК | Напиток из смородины | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,93 | 85,81 | 9,31 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 46 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 53,03 | 3,51 |
| | Итого за прием | | 27,12 | 18,35 | 17,67 | 6,51 | 95,11 | 657,80 | 103,95 |
| | Итого за день | | 58,94 | 44,28 | 37,39 | 7,37 | 166,60 | 1252,05 | 151,19 |
| | Содержание, % от калорийности | | 19,00 | | 27,00 | | 53,00 | | |