

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

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

Меню
2 день 2 неделя Вторник

14 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 [480]									
ГТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	35,85
ГТК	Хлеб пшеничный	15	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	1,74
ГТК	Напиток кофейный на молоке 20	200	3,87	2,90	0,00	0,00	22,90	134,79	9,65
Итого за прием			16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	47,24
Обед [740]									
ГТК	Борщ с морской капустой с картоф	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	18,89
ГТК	Биточки мясные с морковью	100,00	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	54,40
ГТ К	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	20,63
ГТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	6,95
ГТК	Хлеб ржаной	40	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,08
Итого за прием			24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	103,95
Итого за день			41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	151,19
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.			
Завтрак [480]									
ГТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	35,85
ГТК	Хлеб пшеничный	15	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	1,74
ГТК	Напиток кофейный на молоке 20	200	3,87	2,90	0,00	0,00	22,90	134,79	9,65
Итого за прием			16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	47,24
Обед [740]									
ГТК	Борщ с морской капустой с картоф	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	18,89
ГТК	Биточки мясные с морковью	100,00	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	54,40
ГТ К	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	20,63
ГТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	6,95
ГТК	Хлеб ржаной	40	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,08
Итого за прием			24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	103,95
Итого за день			41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	151,19
Содержание, % от калорийности			12,00		35,00		53,00		