

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

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

Меню
5 день 2 неделя Пятница

20 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 [405]								
ТТК	Каша рисовая молочная с масло	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	22,16
ТТК	Хлеб пшеничный	30	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	3,30
ТТК	Чай с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	8,60
ТТК	Хлеб ржаной	33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	2,55
ТТК	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	10,63
	Итого за прием		22,59	21,12	36,35	1,65	40,34	576,98	47,24
	Обед [740]								
	Огурец свежий	20	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	6,20
ТТ К	Суп картофельный с горохом с гречками м.р.	250/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	13,40
ТТК	Котлета Московская	100,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	61,24
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	17,65
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	3,50
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,96
	Итого за прием		29,23	19,76	15,77	1,33	80,93	588,56	103,95
	Итого за день		51,82	40,88	52,12	2,98	121,28	1165,55	151,19
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		

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 [405]								
ТТК	Каша рисовая молочная с масло	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	22,16
ТТК	Хлеб пшеничный	30	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	3,30
ТТК	Чай с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	8,60
ТТК	Хлеб ржаной	33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	2,55
ТТК	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	10,63
	Итого за прием		22,59	21,12	36,35	1,65	40,34	576,98	47,24
	Обед [740]								
	Огурец свежий	20	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	6,20
ТТ К	Суп картофельный с горохом с гречками м.р.	250/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	13,40
ТТК	Котлета Московская	100,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	61,24
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	17,65
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	3,50
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,96
	Итого за прием		29,23	19,76	15,77	1,33	80,93	588,56	103,95
	Итого за день		51,82	40,88	52,12	2,98	121,28	1165,55	151,19
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		