

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

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

Меню

2 день 1 неделя Вторник

24 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]								
ГТК	Макароны запеченные с яйцом	200	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	290,12	24,73
ГТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	4,47
ГТК	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]								
ГТК	Борщ со свежей капустой с картофелем м.р.	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	14,02
ГТК	Тефтели из говядины в соусе	80\50	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	58,60
ГТК	Каша гречневая рассыпчатая м.р.	180	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	18,44
ГТК	Напиток из клубники	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	11,16
ГТК	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]								
ГТК	Макароны запеченные с яйцом	200	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	290,12	24,73
ГТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	4,47
ГТК	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]								
ГТК	Борщ со свежей капустой с картофелем м.р.	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	14,02
ГТК	Тефтели из говядины в соусе	80\50	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	58,60
ГТК	Каша гречневая рассыпчатая м.р.	180	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	18,44
ГТК	Напиток из клубники	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	11,16
ГТК	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		