

СОГЛАСОВАНО Директор  
ГКОУ СО "Екатеринбургская  
школа №7"

Клочкова С.Н. " "

2022г.

Меню

4 день 1 неделя Четверг

УТВЕРЖДЕНО Управляющий

ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2022г.

7-10 лет

26 мар

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак [497]</b>								
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/7	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	39,55
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	4,47
ТТК	Батон витаминизированный	29,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	3,22
	<b>Итого за прием</b>		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	47,24
	<b>Обед [735]</b>								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с грёнками м.р.	200/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,05
ТТК	Биточки из говядины с сыром м	100,00	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	69,16
ТТК	Рис припущенный с овощами	180	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	13,60
ТТК	Компот из сухофруктов 10	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,11
ТТК	Хлеб ржаной	26,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,03
	<b>Итого за прием</b>		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	103,95
	<b>Итого за день</b>		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00		
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		52,00		

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.			
	<b>Завтрак [497]</b>								
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/7	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	39,55
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	4,47
ТТК	Батон витаминизированный	29,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	3,22
	<b>Итого за прием</b>		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	47,24
	<b>Обед [735]</b>								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с грёнками м.р.	200/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,05
ТТК	Биточки из говядины с сыром м	100,00	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	69,16
ТТК	Рис припущенный с овощами	180	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	13,60
ТТК	Компот из сухофруктов 10	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,11
ТТК	Хлеб ржаной	26,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,03
	<b>Итого за прием</b>		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	103,95
	<b>Итого за день</b>		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00		
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		52,00		