

СОГЛАСОВАНО  
 СО "Екатеринбургская школа  
 №7" Ключкова С.Н.  
 01 "сентября" 2021г.

Меню  
 3 день 1 неделя Среда 01.09.2021г.

УТВЕРЖДЕНО  
 Управляющий  
 ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.  
 " " 2021г.

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.			
	<b>Завтрак [437]</b>								
ТТК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	417,54	40,56
ТТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	3,90
ТТК	Хлеб пшеничный	37	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	3,54
ТТК	<b>Итого за прием</b>		31,82	25,93	19,72	0,86	71,49	594,25	<b>48,00</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	1,93	0,25	6,33	5,20	8,43	99,05	18,16
ТТК	Бигус с филе куриным	200	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,04	54,00
ТТК	Напиток из смородины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	85,81	10,98
ТТК	Хлеб ржаной	45	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,86
	<b>Итого за прием</b>		27,12	18,35	17,67	6,51	95,11	657,80	<b>86,00</b>
	<b>Итого за день</b>		58,94	44,28	37,39	7,37	166,60	1252,05	<b>134,00</b>
	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.			
	<b>Завтрак [437]</b>								
ТТК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	417,54	55,75
ТТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	3,9
ТТК	Хлеб пшеничный	37	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	3,56
ТТК	<b>Итого за прием</b>		31,82	25,93	19,72	0,86	71,49	594,25	<b>63,21</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,93	0,25	6,33	5,20	8,43	99,05	14,82
ТТК	Бигус с филе куриным	200	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,04	54,00
ТТК	Напиток из смородины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	85,81	10,98
ТТК	Хлеб ржаной	47	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,99
	<b>Итого за прием</b>		27,12	18,35	17,67	6,51	95,11	657,80	<b>82,79</b>
	<b>Итого за день</b>		58,94	44,28	37,39	7,37	166,60	1252,05	<b>146,00</b>
	Содержание, % от калорийности		19,00		27,00		53,00		