

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н. "02
сентября 2021г.

Меню на 02.09.2020г

4 день 1 неделя Четверг

УТВЕРЖДЕНО Управляющий

ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л. " 02 "сентября
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. раст.			
	Завтрак [497]								
ТТК	Омлет натуральный с маслом	130/5	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	33,61
ТТК	Напиток какао на молоке	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	11,75
ТТК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,35
	Итого за прием		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	47,71
	Обед [735]								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,44
ТТК	Котлета Детская	90	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	57,58
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	7,82
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	4,56
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,89
	Итого за прием		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	86,29
	Итого за день		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	134,00
	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.			
	Завтрак [497]								
ТТК	Омлет натуральный с маслом	150/5	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	38,78
ТТК	Напиток какао на молоке	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	11,75
ТТК	Хлеб пшеничный	20,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	1,93
	Итого за прием		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	52,46
	Обед [735]								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,44
ТТК	Котлета Детская	100	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	63,98
ТТК	Рис припущенный с овощами	180	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	9,39
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	4,56
ТТК	Хлеб ржаной	19,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,17
	Итого за прием		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	93,54
	Итого за день		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	146,00
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00		
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		52,00		