

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н.

"03" сентября 2021г.

Меню

5 день 1 неделя

УТВЕРЖДЕНО Управляющий
ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л. " "

2021г.

пятница 03.09.2021

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 [425]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	18,11
ТТК	Хлеб пшеничный	27,00	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,62
ТТК	Сыр порционный	20							13,73
ТТК	Яблоко свежее	120	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	12,48
ТТК	Чай с сахаром	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	2,57
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	49,51
	Обед [740]								
ТТК	Суп из разных овощей с горошком	250	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	15,21
ТТК	Гуляш из свинины	60/50	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	51,68
ТТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,57
ТТК	Макароны отварные	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	13,14
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,89
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	84,49
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	134,00
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		

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 [425]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	18,11
	Сыр порционн	15							9,91
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,89
ТТК	Яблоко свежее	120	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	12,48
ТТК	Чай с сахаром	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	2,57
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	45,96
	Обед [740]								
ТТК	Суп из разных овощей с горошком	250	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	15,21
ТТК	Гуляш из свинины	75/75	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	65,1
ТТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,57
ТТК	Макароны отварные	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	15,77
ТТК	Хлеб ржаной	22,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,39
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	100,04
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	146,00
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		