

СОГЛАСОВАНО директор  
ГКОУ СО "Екатеринбургская  
школа №7"

Клочкова С.Н.

6 сентября 2021г.

Меню

1 день 2 неделя Понедельник 6 сентября

УТВЕРЖДЕНО  
Управляющий  
"ОЛЕС"

ООО

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. раст.			
	<b>Завтрак [480]</b>								
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	170	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	18,20
ТТК	Чай с лимоном	200/7	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,90
ТТК	Бутерброд с маслом,сыром	30/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	16,49
ТТК	Хлеб ржаной	18	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,19
	<b>Итого за прием</b>		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	<b>39,78</b>
	<b>Обед [750]</b>								
ТТК	Суп картофельный вегетарианск	250	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	12,99
ТТК	Котлета Московская	90,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	56,58
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	15,01
ТТК	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	8,26
ТТК	Хлеб ржаной	22,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,38
	<b>Итого за прием</b>		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	<b>94,22</b>
	<b>Итого за день</b>		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	<b>134,00</b>
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		51,00		

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 [480]</b>								
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	170	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	21,38
ТТК	Чай с лимоном	200/7	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,90
ТТК	Бутерброд с маслом	30/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	16,49
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,89
	<b>Итого за прием</b>		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	<b>43,66</b>
	<b>Обед [750]</b>								
ТТК	Суп картофельный вегетарианск	250	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	12,99
ТТК	Котлета Московская	100	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	62,87
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	15,01
ТТК	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	8,26
ТТК	Хлеб ржаной	51,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,21
	<b>Итого за прием</b>		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	<b>102,34</b>
	<b>Итого за день</b>		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	<b>146,00</b>
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		51,00		