

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

УТВЕРЖДЕНО
 Управляющий ООО
 "ОЛЕС"
 Васьков Е.Л. "07"
 сентября 2021г.

Меню
 2 день 2 неделя Вторник 7 сентября

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 [480]									
ТТК	Омлет с сыром	130/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	40,54
ТТК	Хлеб пшеничный	21	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,03
ТТК	Чай с сахаром	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	2,57
Итого за прием			16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	45,14
Обед [740]									
ТТК	Суп картофельный с макаронам	200	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	10,62
ТТК	Запеканка картофельная с мясом	165	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	71,83
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	1,85
Итого за прием			24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	88,86
Итого за день			41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	134,00
Содержание, % от калорийности			12,00		35,00		53,00		

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 [480]									
ТТК	Омлет с сыром	130/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	40,54
ТТК	Хлеб пшеничный	31	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,90
ТТК	Чай с сахаром	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	2,57
Итого за прием			16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	46,01
Обед [740]									
ТТК	Суп картофельный с макаронам	250	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	13,28
ТТК	Запеканка картофельная с мясом	200	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	80,26
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			24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	99,99
Итого за день			41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	146,00
Содержание, % от калорийности			12,00		35,00		53,00		