

СОГЛАСОВАНО Директор
ГБОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"
Клочкова С.Н.
"08" сентября 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО
"ОЛЕС"
Васьков Е.Л. "08"
сентября 2021г.

Меню
3 день 2 неделя Среда 8 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 [437]								
ТТК	Запеканка из творога со сгущенн	150/20	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	55,68
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,57
ТТК	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,47
	Итого за прием		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	60,72
	Обед [790]								
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	200/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	15,64
ТТК	Фрикадельки куриные	90	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	40,44
ТТК	Компот из изюма	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	8,75
ТТК	Рис припущенный	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	6,56
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,89
	Итого за прием		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	73,28
	Итого за день		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	134,00
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		

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 [437]								
ТТК	Запеканка из творога со сгущенн	150/20	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	55,68
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,57
ТТК	Хлеб пшеничный	32,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	3,12
	Итого за прием		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	61,37
	Обед [790]								
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	250/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	18,34
ТТК	Фрикадельки куриные	100	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	44,93
ТТК	Компот из изюма	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	8,73
ТТК	Рис припущенный	180	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	7,85
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,89
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,89
	Итого за прием		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	84,63
	Итого за день		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	146,00
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		