

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



УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО
"ОЛЕС"
Васьков Е.Л. " 13 "
сентября 2021г.

Меню

1 день 1 неделя Понедельник 13.09.2021

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 [460]								
ТТК	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	4,77	4,77	7,69	0,00	0,41	89,93	17,19
ТТК	Чай с молоком	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	5,84
ТТК	Хлеб ржаной	11	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	0,69
ТТК	Бутерброд с сыром	30/10	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	9,76
	Итого за прием		15,76	6,26	13,51	1,32	72,67	478,61	33,48
	Обед [740]								
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	137,34	18,22
ТТК	Жаркое по-домашнему с курой	225	10,73	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	77,76
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	2,57
ТТК	Хлеб ржаной	31,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,97
	Итого за прием			11,88	22,64	11,91	80,42	626,88	100,52
	Итого за день			18,14	36,14	13,24	153,09	1105,48	134,00
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		

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 [460]								
ТТК	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	4,77	4,77	7,69	0,00	0,41	89,93	17,19
ТТК	Чай с молоком	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	5,84
ТТК	Хлеб ржаной	53	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	3,37
ТТК	Бутерброд с сыром	39/30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	16,05
	Итого за прием		15,76	6,26	13,51	1,32	72,67	478,61	42,45
	Обед [740]								
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	137,34	18,22
ТТК	Жаркое по-домашнему с курой	225	10,73	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	77,76
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	2,57
ТТК	Хлеб ржаной	47,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,00
ТТК	Хлеб ржаной	31,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,00
	Итого за прием		23,77	11,88	22,64	11,91	80,42	626,88	103,55
	Итого за день		39,54	18,14	36,14	13,24	153,09	1105,48	146,00
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		