

СОГЛАСОВАНО Директор ГКОУ
СО "Екатеринбургская школа
№7" *Клочкова С.Н.* "
"14.09.2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО
"ОЛЕС"
Васьков Е.Д.
2021г.



Меню

2 день 1 неделя Вторник

14 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 [490]									
ТТК	Макароны отварные	150	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	290,12	10,84
ТТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	2,57
ТТК	Батон витаминизированный	29	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,77
ТТК	Котлета из говядины	80	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	54,78
	Итого за прием		17,56	6,99	24,37	3,20	85,91	634,12	70,96
Обед [740]									
	Борщ со свежей капустой с								
ТТК	картофелем	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	12,84
ТТК	Сыр порционно	30	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	19,80
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	15,07
ТТК	Компот из кураги и изюма	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	8,80
ТТК	Пряник	50	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,40
ТТК	Хлеб ржаной	46	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,01
ТТК	Нектар фруктовый	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	15,31
	Итого за прием		26,06	17,86	31,85	16,17	72,54	685,20	80,23
	Итого за день		43,62	24,86	56,22	19,37	158,44	1319,32	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		48,00		

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 [490]									
ТТК	Макароны отварные	150	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	290,12	10,84
ТТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	2,57
ТТК	Батон витаминизированный	29	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,77
ТТК	Котлета из говядины	80	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	54,78
	Итого за прием		17,56	6,99	24,37	3,20	85,91	634,12	70,96
Обед [740]									
	Борщ со свежей капустой с								
ТТК	картофелем	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	12,84
ТТК	Сыр порционно	30	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	19,80
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	15,07
ТТК	Компот из кураги и изюма	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	8,80
ТТК	Пряник	50	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,40
ТТК	Хлеб ржаной	46	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,01
ТТК	Нектар фруктовый	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	15,31
	Итого за прием		26,06	17,86	31,85	16,17	72,54	685,20	80,23
	Итого за день		43,62	24,86	56,22	19,37	158,44	1319,32	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		48,00		