

СОГЛАСОВАНО Директор ГКОУ
СО "Екатеринбургская школа
№7" Клочкова С.Н. "
2021г.

Меню
3 день 1 недели Среда

УТВЕРЖДЕНО
Управляющий
ООО "ОЛЕС"
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.			
	Завтрак [437]								
ГТК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	417,54	48,68
ГТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	4,26
ГТК	Бутерброд с маслом	37\20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	18,02
ГТК	Итого за прием		31,82	25,93	19,72	0,86	71,49	594,25	70,96
	Обед [740]								
ГТК	Рассольник Ленинградский со смета	250/10	1,93	0,25	6,33	5,20	8,43	99,05	16,92
ГТК	Бигус с филе куриным	200	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,04	52,98
ГТК	Напиток из смородины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	85,81	6,45
ГТК	Хлеб ржаной	59	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,88
	Итого за прием		27,12	18,35	17,67	6,51	95,11	657,80	80,23
	Итого за день		58,94	44,28	37,39	7,37	166,60	1252,05	
	Содержание, % от калорийности		19,00		27,00		53,00		

10-18 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]								
ГТК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	417,54	48,68
ГТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	4,26
ГТК	Бутерброд с маслом	37\20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	18,02
ГТК	Итого за прием		31,82	25,93	19,72	0,86	71,49	594,25	70,96
	Обед [740]								
ГТК	Рассольник Ленинградский со смета	250/10	1,93	0,25	6,33	5,20	8,43	99,05	16,92
ГТК	Бигус с филе куриным	200	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,04	52,98
ГТК	Напиток из смородины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	85,81	6,45
ГТК	Хлеб ржаной	59	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,88
	Итого за прием		27,12	18,35	17,67	6,51	95,11	657,80	80,23
	Итого за день		58,94	44,28	37,39	7,37	166,60	1252,05	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		27,00		53,00		