

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

ГБОУ СО
"Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н.

2021г.

УТВЕРЖДЕНО *Управляющий*

ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2021г.

Меню

4 день 1 неделя

Четверг

16 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 [497] | | | | | | | | | |
| ТТК | Омлет натуральный с сыром с м | 150/7 | 11,80 | 12,61 | 14,92 | 8,04 | 2,53 | 192,38 | 46,61 |
| ТТК | Напиток какао на молоке | 200 | 0,41 | 0,00 | 0,09 | 0,11 | 13,88 | 56,36 | 10,07 |
| ТТК | Бутерброд с маслом | 20\7 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 7,04 |
| ТТК | Пирожок с картофелем | 75,00 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 7,24 |
| Итого за прием | | | 19,24 | 13,30 | 19,83 | 9,22 | 60,49 | 502,08 | 70,96 |
| Обед [735] | | | | | | | | | |
| ТТК | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 250/10 | 3,29 | 0,25 | 6,81 | 5,74 | 21,74 | 163,95 | 14,80 |
| ТТК | Котлета Детская | 80,00 | 15,82 | 11,95 | 31,47 | 0,61 | 41,84 | 517,90 | 50,64 |
| ТТК | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,29 | 0,25 | 6,81 | 5,74 | 21,74 | 163,95 | 8,09 |
| ТТК | Компот из сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 13,69 | 54,14 | 5,22 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 23,00 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 53,03 | 1,48 |
| Итого за прием | | | 23,43 | 12,20 | 38,92 | 7,01 | 101,30 | 856,34 | 80,23 |
| Итого за день | | | 42,67 | 25,50 | 58,75 | 16,23 | 161,78 | 1358,42 | 151,19 |
| Содержание, % от калорийности | | | 13,00 | | 39,00 | | 48,00 | | |
| Содержание, % от калорийности | | | 20,00 | | 28,00 | | 52,00 | | |

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 [497] | | | | | | | | | |
| ТТК | Омлет натуральный с сыром с м | 150/7 | 11,80 | 12,61 | 14,92 | 8,04 | 2,53 | 192,38 | 46,61 |
| ТТК | Напиток какао на молоке | 200 | 0,41 | 0,00 | 0,09 | 0,11 | 13,88 | 56,36 | 10,07 |
| ТТК | Бутерброд с маслом | 20\7 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 7,04 |
| ТТК | Пирожок с картофелем | 75,00 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 7,24 |
| Итого за прием | | | 19,24 | 13,30 | 19,83 | 9,22 | 60,49 | 502,08 | 70,96 |
| Обед [735] | | | | | | | | | |
| ТТК | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 250/10 | 3,29 | 0,25 | 6,81 | 5,74 | 21,74 | 163,95 | 14,80 |
| ТТК | Котлета Детская | 80,00 | 15,82 | 11,95 | 31,47 | 0,61 | 41,84 | 517,90 | 50,64 |
| ТТК | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,29 | 0,25 | 6,81 | 5,74 | 21,74 | 163,95 | 8,09 |
| ТТК | Компот из сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 13,69 | 54,14 | 5,22 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 23,00 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 53,03 | 1,48 |
| Итого за прием | | | 23,43 | 12,20 | 38,92 | 7,01 | 101,30 | 856,34 | 80,23 |
| Итого за день | | | 42,67 | 25,50 | 58,75 | 16,23 | 161,78 | 1358,42 | 151,19 |
| Содержание, % от калорийности | | | 13,00 | | 39,00 | | 48,00 | | |
| Содержание, % от калорийности | | | 20,00 | | 28,00 | | 52,00 | | |