

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Ключкова С.Н. "14" 09

2021г.

Меню

5 день 1 неделя

УТВЕРЖДЕНО Управляющий
ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л. "14" 09

2021г.

17 сентября пятница

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 [425]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	19,61
	Сыр порционнно	20	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	12,8
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,89
ТТК	Яблоко свежее	240	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	25,31
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,35
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Суп из разных овощей с горошком	250	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	14,9
ТТК	Гуляш из свинины	60/50	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	49,81
ТТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,76
ТТК	Макаронны отварные	160	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	11,53
ТТК	Хлеб ржаной	16,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,23
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	80,23
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		

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 [425]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	19,61
	Сыр порционнно	20	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	12,8
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,89
ТТК	Яблоко свежее	240	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	25,31
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,35
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Суп из разных овощей с горошком	250	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	14,9
ТТК	Гуляш из свинины	60/50	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	49,81
ТТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,76
ТТК	Макаронны отварные	160	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	11,53
ТТК	Хлеб ржаной	16,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,23
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	80,23
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		