

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н. "22" 09

2021г. «Екатеринбургская
школа №7»

Меню

3 день 2 неделя Среда

22 сентября

УТВЕРЖДЕНО
Управляющий
"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]								
ТТК	Запеканка из творога со сгущен	150/30	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	64,21
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,57
ТТК	Хлеб пшеничный	24	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,29
ТТК	Хлеб ржаной	29	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,89
	Итого за прием		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	70,96
	Обед [790]								
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	200/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	12,41
ТТК	Фрикадельки куриные	100	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	50,71
ТТК	Компот из изюма	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	7,83
ТТК	Рис припущенный	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	6,64
ТТК	Хлеб ржаной	40	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,64
	Итого за прием		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	80,23
	Итого за день		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		

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 [437]								
ТТК	Запеканка из творога со сгущен	150/30	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	64,21
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,57
ТТК	Хлеб пшеничный	24	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,29
ТТК	Хлеб ржаной	29	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,89
	Итого за прием		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	70,96
	Обед [790]								
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	200/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	12,41
ТТК	Фрикадельки куриные	100	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	50,71
ТТК	Компот из изюма	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	7,83
ТТК	Рис припущенный	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	6,64
ТТК	Хлеб ржаной	40	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,64
	Итого за прием		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	80,23
	Итого за день		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		