

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

28.09.2021г.  
Меню

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



*28 сентября*

2 день 1 неделя Вторник 7-10 лет

| №                    | Наименование блюда            | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Цена          |
|----------------------|-------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------|
|                      |                               |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |               |
| <b>Завтрак [490]</b> |                               |             |          |             |         |              |                  |             |               |
| ТТК                  | Макароны запеченные с яйцом   | 200         | 8,10     | 2,86        | 10,54   | 1,65         | 40,48            | 290,12      | 18,71         |
| ТТК                  | Чай с сахаром                 | 200         | 2,49     | 1,45        | 1,66    | 0,29         | 20,30            | 102,21      | 2,57          |
| ТТК                  | Бутерброд с маслом            | 43\30       | 1,98     | 0,00        | 0,36    | 0,36         | 10,02            | 53,03       | 24,48         |
| ТТК                  | Сыр порционный                | 30          | 10,58    | 13,05       | 5,19    | 7,90         | 192,88           | 61,95       | 18,00         |
|                      | Пряник                        | 50          | 0,35     | 0,00        | 0,08    | 0,10         | 13,69            | 54,14       | 7,20          |
|                      | <b>Итого за прием</b>         |             | 17,56    | 6,99        | 24,37   | 3,20         | 85,91            | 634,12      | <b>70,96</b>  |
| <b>Обед [740]</b>    |                               |             |          |             |         |              |                  |             |               |
|                      | Борщ со свежей капустой с     |             |          |             |         |              |                  |             |               |
| ТТК                  | картофелем                    | 200/10      | 2,00     | 0,26        | 5,95    | 5,26         | 10,42            | 104,12      | 12,48         |
| ТТК                  | Голубцы ленивые в соусе       | 80\50       | 10,58    | 13,05       | 5,19    | 7,90         | 192,88           | 61,95       | 42,68         |
| 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                  | Хлеб ржаной                   | 18          | 1,98     | 0,00        | 0,36    | 0,36         | 10,02            | 53,03       | 1,20          |
|                      | <b>Итого за прием</b>         |             | 26,06    | 17,86       | 31,85   | 16,17        | 72,54            | 685,20      | <b>80,23</b>  |
|                      | <b>Итого за день</b>          |             | 43,62    | 24,86       | 56,22   | 19,37        | 158,44           | 1319,32     | <b>151,19</b> |
|                      | Содержание, % от калорийности |             | 13,00    |             | 38,00   |              | 48,00            |             |               |

11-18 лет

| №                    | Наименование блюда            | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Цена          |
|----------------------|-------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------|
|                      |                               |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |               |
| <b>Завтрак [490]</b> |                               |             |          |             |         |              |                  |             |               |
| ТТК                  | Макароны запеченные с яйцом   | 200         | 8,10     | 2,86        | 10,54   | 1,65         | 40,48            | 290,12      | 18,71         |
| ТТК                  | Чай с сахаром                 | 200         | 2,49     | 1,45        | 1,66    | 0,29         | 20,30            | 102,21      | 2,57          |
| ТТК                  | Бутерброд с маслом            | 43\30       | 1,98     | 0,00        | 0,36    | 0,36         | 10,02            | 53,03       | 24,48         |
| ТТК                  | Сыр порционный                | 30          | 10,58    | 13,05       | 5,19    | 7,90         | 192,88           | 61,95       | 18,00         |
|                      | Пряник                        | 50          | 0,35     | 0,00        | 0,08    | 0,10         | 13,69            | 54,14       | 7,20          |
|                      | <b>Итого за прием</b>         |             | 17,56    | 6,99        | 24,37   | 3,20         | 85,91            | 634,12      | <b>70,96</b>  |
| <b>Обед [740]</b>    |                               |             |          |             |         |              |                  |             |               |
|                      | Борщ со свежей капустой с     |             |          |             |         |              |                  |             |               |
| ТТК                  | картофелем                    | 200/10      | 2,00     | 0,26        | 5,95    | 5,26         | 10,42            | 104,12      | 12,48         |
| ТТК                  | Голубцы ленивые в соусе       | 80\50       | 10,58    | 13,05       | 5,19    | 7,90         | 192,88           | 61,95       | 42,68         |
| 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                  | Хлеб ржаной                   | 18          | 1,98     | 0,00        | 0,36    | 0,36         | 10,02            | 53,03       | 1,20          |
|                      | <b>Итого за прием</b>         |             | 26,06    | 17,86       | 31,85   | 16,17        | 72,54            | 685,20      | <b>80,23</b>  |
|                      | <b>Итого за день</b>          |             | 43,62    | 24,86       | 56,22   | 19,37        | 158,44           | 1319,32     | <b>151,19</b> |
|                      | Содержание, % от калорийности |             | 13,00    |             | 38,00   |              | 48,00            |             |               |