

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н.

"01" 10

2021г.

Меню

5 день 1 неделя

летница / октябрь

УТВЕРЖДЕНО Управляющий
ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

"01" 10

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 [425]								
ГТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	18,76
	Сыр порционно	20	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	6,00
ГТК	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,88
ГТК	Апельсин свежий	200	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	33,42
ГТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	9,90
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	70,96
	Обед [740]								
ГТК	Суп из разных овощей с горошком	250	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	14,38
ГТК	Гуляш из свинины	60/50	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	51,37
ГТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,24
ГТК	Макароньы отварные	160	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	11,24
ГТК	Хлеб ржаной	15,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,00
	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]								
ГТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	18,76
	Сыр порционно	20	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	6,00
ГТК	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,88
ГТК	Апельсин свежий	200	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	33,42
ГТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	9,90
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	70,96
	Обед [740]								
ГТК	Суп из разных овощей с горошком	250	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	14,38
ГТК	Гуляш из свинины	60/50	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	51,37
ГТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,24
ГТК	Макароньы отварные	160	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	11,24
ГТК	Хлеб ржаной	15,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,00
	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		