

СОУ ЛАСОВАНЕ директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7
Ключкова С.Н.

2021г.

Меню

1 день 2 неделя Понедельник

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 [480]								
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	200	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	20,13
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,80
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	32/20/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	28,88
ТТК	Хлеб ржаной	18	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,19
	Фрукт свежий	161,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	16,96
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	70,96
	Обед [750]								
ТТК	Суп картофельный вегетарианск	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,17
ТТК	Котлета Пожарская	90,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	46,08
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	13,71
ТТК	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	7,93
ТТК	Хлеб ржаной	36,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,34
	Итого за прием		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	80,23
	Итого за день		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	151,19
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		51,00		

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 [480]								
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	200	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	20,13
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,80
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	28,88
ТТК	Хлеб ржаной	18	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,19
	Фрукт свежий	161,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	16,96
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	70,96
	Обед [750]								
ТТК	Суп картофельный вегетарианск	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,17
ТТК	Котлета Пожарская	90,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	46,08
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	13,71
ТТК	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	7,93
ТТК	Хлеб ржаной	36,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,34
	Итого за прием		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	80,23
	Итого за день		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	151,19
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		51,00		