

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

ГБОУ СО
Клочкова С.Н. "25" 10
Школа № 7»

2021г.

Меню

2 день 2 недели Вторник

5 октября

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО

"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	Омлет с сыром	150/7	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	47,03
ТТК	Хлеб пшеничный	42	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	4,14
ТТК	Чай с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	6,21
	Манник	100,00	7,74	0,03	5,58	2,29	32,62	214,65	13,58
	Итого за прием		16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Суп картофельный с макаронам	250	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	12,70
ТТК	Ежик из говядины в соусе	80\50	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	47,57
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	11,73
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,22
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,81
ТТК	Хлеб пшеничный	13,00	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	1,20
	Итого за прием		24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	80,23
	Итого за день		41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	151,19
	Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00		

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	Омлет с сыром	150/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	47,03
ТТК	Хлеб пшеничный	42	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	4,14
ТТК	Чай с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	6,21
	Манник	100,00	7,74	0,03	5,58	2,29	32,62	214,65	13,58
	Итого за прием		16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Суп картофельный с макаронам	250	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	12,70
ТТК	Ежик из говядины в соусе	80\50	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	47,57
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	11,73
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,22
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,81
	Хлеб пшеничный	13,00	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	1,20
	Итого за прием		24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	80,23
	Итого за день		41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	151,19
	Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00		