

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

2021г.

Меню

3 день 2 неделя Среда

УТВЕРЖДЕНО Федерация ГБОУ СО
Управляющий ООО
"ОЛЕС"
Васьков Е.Л.

2021г.

7-10 лет

6 октября

№	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]								
ГТК	Запеканка из творога со сгущен	150/30	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	64,21
ГТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,24
ГТК	Хлеб пшеничный	28	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,62
ГТК	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]								
ГТК	Борщ с морской капустой с карт	200/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	12,06
ГТК	Фрикадельки куриные	100	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	51,17
ГТК	Компот из изюма	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	8,47
ГТК	Рис припущенный	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	6,74
ГТК	Хлеб ржаной	28	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,79
	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]								
ГТК	Запеканка из творога со сгущен	150/30	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	64,21
ГТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,24
ГТК	Хлеб пшеничный	28	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	2,62
ГТК	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]								
ГТК	Борщ с морской капустой с карт	200/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	12,06
ГТК	Фрикадельки куриные	100	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	51,17
ГТК	Компот из изюма	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	8,47
ГТК	Рис припущенный	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	6,74
ГТК	Хлеб ржаной	28	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,79
	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		