

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
ГКОУ СО "Екатеринбургская  
школа №7"

Клочкова С.Н. "8" 10

2021г.

Меню

5 день 2 недели Пятница

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

ООО

"ОЛЕС"

Васьков Е.Л. "08" 10

2021г.

8 октября

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.			
	<b>Завтрак [405]</b>								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	19,15
ТТК	Бутерброд с маслом	25/17	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	14,26
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	9,41
	Нектар фруктовый	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	16,15
	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	11,99
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,59</b>	<b>21,12</b>	<b>36,35</b>	<b>1,65</b>	<b>40,34</b>	<b>576,98</b>	<b>70,96</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Суп картофельный с горохом с мор	200/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	9,41
ТТК	Биточки из мяса говядины с мор	90,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	53,09
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	11,54
ТТК	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	3,80
ТТК	Хлеб ржаной	36	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,39
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,23</b>	<b>19,76</b>	<b>15,77</b>	<b>1,33</b>	<b>80,93</b>	<b>588,56</b>	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,82</b>	<b>40,88</b>	<b>52,12</b>	<b>2,98</b>	<b>121,28</b>	<b>1165,55</b>	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		

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.			
	<b>Завтрак [405]</b>								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	19,15
ТТК	Бутерброд с маслом	25/17	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	14,26
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	9,41
	Нектар фруктовый	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	16,15
	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	11,99
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,59</b>	<b>21,12</b>	<b>36,35</b>	<b>1,65</b>	<b>40,34</b>	<b>576,98</b>	<b>70,96</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Суп картофельный с горохом с мор	200/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	9,41
ТТК	Биточки из мяса говядины с мор	90,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	53,09
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	11,54
ТТК	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	3,80
ТТК	Хлеб ржаной	36	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,39
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,23</b>	<b>19,76</b>	<b>15,77</b>	<b>1,33</b>	<b>80,93</b>	<b>588,56</b>	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,82</b>	<b>40,88</b>	<b>52,12</b>	<b>2,98</b>	<b>121,28</b>	<b>1165,55</b>	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		