

СОГЛАСОВАНО Директор ГБОУ
СО "Екатеринбургская школа
№7" Ключкова С.Н.
"11.10" 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО
"ОЛЕС"
Васьков Е.Л.
2021г.

Меню

1 день 1 неделя Понедельник

11 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.			
	Завтрак [460]								
ТТК	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	4,77	4,77	7,69	0,00	0,41	89,93	20,47
ТТК	Чай с молоком	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	6,21
ТТК	Хлеб ржаной	11	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	0,69
ТТК	Бутерброд с сыром	30/30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	21,78
	Фрукт свежий	207,00	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	21,81
	Итого за прием		15,76	6,26	13,51	1,32	72,67	478,61	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	137,34	16,94
ТТК	Жаркое по-домашнему с курой	200	10,73	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	59,39
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	2,24
ТТК	Хлеб ржаной	26,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,66
	Итого за прием		23,77	11,88	22,64	11,91	80,42	626,88	80,23
	Итого за день		39,54	18,14	36,14	13,24	153,09	1105,48	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		

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 [460]								
ТТК	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	4,77	4,77	7,69	0,00	0,41	89,93	20,47
ТТК	Чай с молоком	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	6,21
ТТК	Хлеб ржаной	11	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	0,69
ТТК	Бутерброд с сыром	30/30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	21,78
	Фрукт свежий	207,00	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	21,81
	Итого за прием		15,76	6,26	13,51	1,32	72,67	478,61	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	137,34	16,94
ТТК	Жаркое по-домашнему с курой	200	10,73	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	59,39
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	2,24
ТТК	Хлеб ржаной	26,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,66
	Итого за прием		23,77	11,88	22,64	11,91	80,42	626,88	80,23
	Итого за день		39,54	18,14	36,14	13,24	153,09	1105,48	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		