

СОГЛАСОВАНО Директор ГБОУ
СО "Екатеринбургская школа
№7" *Клочкова С.Н.* " 12 10 2021г.



УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО
"ОЛЕС" *Елес*
Васьков Е.Л. " 12 10 2021г.



Меню

2 день 1 неделя Вторник

12 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 [490]								
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	200	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	290,12	21,73
ТТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	2,24
ТТК	Бутерброд с маслом	30/23	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	20,89
ТТК	Сыр порционно	30	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	18,90
	Пряник	50	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	7,20
	Итого за прием		17,56	6,99	24,37	3,20	85,91	634,12	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Борщ со свежей капустой с картофелем	200/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	12,48
ТТК	Голубцы ленивые в соусе	80\50	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	42,68
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	15,07
ТТК	Компот из кураги и изюма	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	8,80
ТТК	Хлеб ржаной	18	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,20
	Итого за прием		26,06	17,86	31,85	16,17	72,54	685,20	80,23
	Итого за день		43,62	24,86	56,22	19,37	158,44	1319,32	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		48,00		

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 [490]								
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	200	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	290,12	21,73
ТТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	2,24
ТТК	Бутерброд с маслом	30/23	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	20,89
ТТК	Сыр порционно	30	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	18,90
	Пряник	50	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	7,20
	Итого за прием		17,56	6,99	24,37	3,20	85,91	634,12	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Борщ со свежей капустой с картофелем	200/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	12,48
ТТК	Голубцы ленивые в соусе	80\50	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	42,68
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	15,07
ТТК	Компот из кураги и изюма	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	8,80
ТТК	Хлеб ржаной	18	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,20
	Итого за прием		26,06	17,86	31,85	16,17	72,54	685,20	80,23
	Итого за день		43,62	24,86	56,22	19,37	158,44	1319,32	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		48,00		