

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

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

Меню

4 день 1 неделя

Четверг

14 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 [497]</b>								
ТТК	Омлет натуральный с сыром с м	150/7	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	42,84
ТТК	Напиток какао на молоке	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	9,36
ТТК	Бутерброд с маслом	44\10	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	11,52
ТТК	Пирожок с картофелем	75,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	7,24
	<b>Итого за прием</b>		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	70,96
	<b>Обед [735]</b>								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с грёнками	250/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,33
ТТК	Котлета Детская	80,00	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	51,40
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	6,64
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	6,26
ТТК	Хлеб ржаной	24,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,60
	<b>Итого за прием</b>		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	80,23
	<b>Итого за день</b>		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00		
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		52,00		

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 [497]</b>								
ТТК	Омлет натуральный с сыром с м	150/7	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	42,84
ТТК	Напиток какао на молоке	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	9,36
ТТК	Бутерброд с маслом	44\10	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	11,52
ТТК	Пирожок с картофелем	75,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	7,24
	<b>Итого за прием</b>		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	70,96
	<b>Обед [735]</b>								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с грёнками	250/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,33
ТТК	Котлета Детская	80,00	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	51,40
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	6,64
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	6,26
ТТК	Хлеб ржаной	24,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,60
	<b>Итого за прием</b>		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	80,23
	<b>Итого за день</b>		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00		
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		52,00		