

СОГЛАСОВАНО
 ГБОУ СО "Екатеринбургская
 школа №7"

Клочкова С.Н.

2021г.

Меню

5 день 1 недели

УТВЕРЖДЕНО
 ООО "ОЛЕС"
 Управляющий

Васьков Е.Л.

2021г.

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 [425]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	18,76
	Сыр порционно	20	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	6,00
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,88
ТТК	Апельсин свежий	200	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	33,42
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	9,90
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Суп из разных овощей с горошком	250	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	14,38
ТТК	Гуляш из свинины	60/50	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	51,37
ТТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,24
ТТК	Макароны отварные	160	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	11,24
ТТК	Хлеб ржаной	15,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,00
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	80,23
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		

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 [425]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	18,76
	Сыр порционно	20	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	6,00
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,88
ТТК	Апельсин свежий	200	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	33,42
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	9,90
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Суп из разных овощей с горошком	250	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	14,38
ТТК	Гуляш из свинины	60/50	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	51,37
ТТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,24
ТТК	Макароны отварные	160	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	11,24
ТТК	Хлеб ржаной	15,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,00
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	80,23
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		