

С.И. ПАСОВАНОВ директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7" ОУ СО

Клочкова С.Н.
2021г.

Меню

1 день 2 неделя Понедельник

18 октября

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

"ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2021г.

000

№	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 [480]									
ТТК	Макаронны запеченные с яйцом	200	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	20,13
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,80
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	32/20/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	28,88
ТТК	Хлеб ржаной	18	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,19
	Фрукт свежий	161,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	16,96
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	70,96
Обед [750]									
ТТК	Суп картофельный вегетарианск	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,17
ТТК	Котлета Пожарская	90,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	46,08
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	13,71
ТТК	Напиток из клубники	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	9,00
ТТК	Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,27
	Итого за прием		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	80,23
	Итого за день		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	151,19
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		51,00		

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 [480]									
ТТК	Макаронны запеченные с яйцом	200	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	20,13
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,80
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	28,88
ТТК	Хлеб ржаной	18	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,19
	Фрукт свежий	161,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	16,96
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	70,96
Обед [750]									
ТТК	Суп картофельный вегетарианск	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,17
ТТК	Котлета Пожарская	90,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	46,08
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	13,71
ТТК	Напиток из клубники	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	9,00
ТТК	Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,27
	Итого за прием		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	80,23
	Итого за день		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	151,19
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		51,00		