

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н. "20" 10

2021г

Меню
3 день 2 неделя Среда

20 октября

УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО
"ОЛЕС"
Васьков Е.Л. "20" 10
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 [437]								
ТТК	Запеканка из творога со сгущенн	125/30	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	45,19
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,24
ТТК	Хлеб пшеничный\Сыр порционн	28/30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	21,64
ТТК	Хлеб ржаной	29	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,89
	Итого за прием		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	70,96
	Обед [790]								
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	200/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	12,06
ТТК	Фрикадельки куриные	100	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	51,17
ТТК	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	7,16
ТТК	Рис припущенный	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	6,74
ТТК	Хлеб ржаной	47	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,10
	Итого за прием		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	80,23
	Итого за день		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		

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 [437]								
ТТК	Запеканка из творога со сгущенн	125/30	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	45,19
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,24
ТТК	Хлеб пшеничный\Сыр порционн	28/30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	21,64
ТТК	Хлеб ржаной	29	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,89
	Итого за прием		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	70,96
	Обед [790]								
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	200/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	12,06
ТТК	Фрикадельки куриные	100	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	51,17
ТТК	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	7,16
ТТК	Рис припущенный	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	6,74
ТТК	Хлеб ржаной	47	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,10
	Итого за прием		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	80,23
	Итого за день		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		