

СОГЛАСОВАНО Директор  
ГКОУ СО "Екатеринбургская  
школа №7"

Клочкова С.Н.

2021г.

Меню

4 день 1 неделя

УТВЕРЖДЕНО Управляющий

ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2021г.

четверг 28 октября

7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак [425]</b>								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	18,76
	Сыр порционнно	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	Фрукт 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
	<b>Итого за прием</b>		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	<b>70,96</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Суп из разных овощей с горошком со сметаной	250/10	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	15,93
ТТК	Рыба в омлете	90	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	43,44
ТТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,24
ТТК	Пюре картофельное	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	17,62
ТТК	Хлеб ржаной	15,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,00
	<b>Итого за прием</b>		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	<b>151,19</b>
	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.			
	<b>Завтрак [425]</b>								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	18,76
	Сыр порционнно	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	Фрукт 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
	<b>Итого за прием</b>		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	<b>70,96</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Суп из разных овощей с горошком со сметаной	250/10	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	15,93
ТТК	Рыба в омлете	90	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	43,44
ТТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,24
ТТК	Пюре картофельное	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	17,62
ТТК	Хлеб ржаной	15,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,00
	<b>Итого за прием</b>		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		