

СОУ ЛАСОВАНО директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Ключкова С.Н. "08" 11
2021г.

Меню
1 день 2 неделя Понедельник

8 ноября

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

"ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2021г.



№	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	Макароньы запеченные с яйцом	170	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	19,89
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	4,19
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	28,32
ТТК	Хлеб ржаной	37	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,41
	Фрукт свежий	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	16,15
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	70,96
Обед [750]									
ТТК	Суп картофельный с крупой	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,27
ТТК	Котлета Пожарская	80,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	46,40
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	13,01
ТТК	Напиток из клубники	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	9,00
ТТК	Хлеб ржаной	24,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,55
	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	Макароньы запеченные с яйцом	170	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	19,89
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	4,19
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	28,32
ТТК	Хлеб ржаной	37	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,41
	Нектар фруктовый	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	16,15
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	70,96
Обед [750]									
ТТК	Суп картофельный с крупой	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,27
ТТК	Котлета Пожарская	80,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	46,40
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	13,01
ТТК	Напиток из клубники	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	9,00
ТТК	Хлеб ржаной	24,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,55
	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		