

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Ключкова С.Н. "12" "11"

2021г.

Меню

5 день 2 неделя Пятница

12 ноября

7-10 лет

УТВЕРЖДЕНО
Управляющий

"ОЛЕС"

Васьков Е.Л. "12" "11"

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 [405]									
ТТК	Каша рисовая молочная с масло	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	20,55
ТТК	Бутерброд с маслом	49/10	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	12,18
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,46
	Нектар фруктовый	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	16,15
	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	11,62
	Итого за прием		22,59	21,12	36,35	1,65	40,34	576,98	70,96
Обед [740]									
ТТК	Суп картофельный с горохом с	200/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	11,06
ТТК	Биточки из мяса говядины с мор	80,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	50,48
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	11,96
ТТК	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	4,06
ТТК	Хлеб ржаной	28	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,67
	Итого за прием		29,23	19,76	15,77	1,33	80,93	588,56	80,23
	Итого за день		51,82	40,88	52,12	2,98	121,28	1165,55	151,19
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		

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 [405]									
ТТК	Каша рисовая молочная с масло	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	20,55
ТТК	Бутерброд с маслом	49/10	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	12,18
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,46
	Нектар фруктовый	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	16,15
	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	11,62
	Итого за прием		22,59	21,12	36,35	1,65	40,34	576,98	70,96
Обед [740]									
ТТК	Суп картофельный с горохом с	200/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	11,06
ТТК	Биточки из мяса говядины с мор	80,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	50,48
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	11,96
ТТК	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	4,06
ТТК	Хлеб ржаной	28	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,67
	Итого за прием		29,23	19,76	15,77	1,33	80,93	588,56	80,23
	Итого за день		51,82	40,88	52,12	2,98	121,28	1165,55	151,19
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		