

СОГЛАСОВАНО Директор ГКОУ  
СО "Екатеринбургская школа  
№7" Ключкова С.Н. "  
" 11 " 11 2021г.

УТВЕРЖДЕНО  
Управляющий  
ООО "ОЛЕС"  
Васьков Е.Л.  
" 11 " 11 2021г.

Меню  
3 день 1 неделя Среда 17 ноября

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.			
	<b>Завтрак [437]</b>								
ТТК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	417,54	49,66
ТТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	4,06
ТТК	Бутерброд с маслом	27\20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	17,24
ТТК	<b>Итого за прием</b>		31,82	25,93	19,72	0,86	71,49	594,25	<b>70,96</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,93	0,25	6,33	5,20	8,43	99,05	14,89
ТТК	Бигус с курицей	200	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,04	55,73
ТТК	Напиток из смородины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	85,81	7,61
ТТК	Хлеб ржаной	31	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,00
	<b>Итого за прием</b>		27,12	18,35	17,67	6,51	95,11	657,80	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		58,94	44,28	37,39	7,37	166,60	1252,05	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		19,00		27,00		53,00		

10-18 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 [437]</b>								
ТТК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	417,54	49,66
ТТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	4,06
ТТК	Бутерброд с маслом	27\20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	17,24
ТТК	<b>Итого за прием</b>		31,82	25,93	19,72	0,86	71,49	594,25	<b>70,96</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,93	0,25	6,33	5,20	8,43	99,05	14,89
ТТК	Бигус с курицей	200	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,04	55,73
ТТК	Напиток из смородины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	85,81	7,61
ТТК	Хлеб ржаной	31	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,00
	<b>Итого за прием</b>		27,12	18,35	17,67	6,51	95,11	657,80	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		58,94	44,28	37,39	7,37	166,60	1252,05	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		19,00		27,00		53,00		