

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

ГБОУ СО

Клочкова С.Н.

2021г.

Меню

5 день 2 неделя Пятница

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

"ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2021г.

000

"26.11"

26 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.			
	Завтрак [405]								
ГТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	20,55
ГТК	Бутерброд с маслом	49/10	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	12,18
ГТК	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]								
ГТК	Суп картофельный с горохом с морковью	200/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	11,06
ГТК	Биточки из мяса говядины с морковью	80,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	50,48
ГТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	11,96
ГТК	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	4,06
ГТК	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]								
ГТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	20,55
ГТК	Бутерброд с маслом	49/10	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	12,18
ГТК	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]								
ГТК	Суп картофельный с горохом с морковью	200/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	11,06
ГТК	Биточки из мяса говядины с морковью	80,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	50,48
ГТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	11,96
ГТК	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	4,06
ГТК	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		