

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н. "08" 12

2021г.

Меню

3 день 2 неделя Среда

8 декабря

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО

"ОЛЕС"

Васьков Е.Л. "08" 12

2021г.

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 [437] | | | | | | | | |
| ТТК | Запеканка из творога со сгущен | 130/20 | 22,12 | 19,91 | 14,45 | 0,19 | 51,44 | 421,53 | 50,51 |
| ТТК | Чай с сахаром | 200 | 0,41 | 0,00 | 0,09 | 0,11 | 13,88 | 56,36 | 2,68 |
| ТТК | Хлеб пшеничный\Сыр порционн | 30/20 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 17,77 |
| | Итого за прием | | 26,49 | 19,91 | 15,09 | 0,85 | 89,35 | 598,24 | 70,96 |
| | Обед [790] | | | | | | | | |
| ТТК | Суп картофельный с макаронны | 250 | 3,29 | 0,25 | 6,81 | 5,74 | 21,74 | 163,95 | 14,29 |
| ТТК | Фрикадельки куриные | 90 | 10,52 | 9,98 | 14,59 | 7,75 | 11,50 | 220,69 | 46,56 |
| ТТК | Напиток из вишни | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 0,13 | 26,00 | 102,07 | 7,35 |
| ТТК | Рис припущенный | 180 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 9,47 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 39 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 53,03 | 2,56 |
| | Итого за прием | | 23,26 | 10,27 | 25,86 | 14,84 | 115,68 | 794,84 | 80,23 |
| | Итого за день | | 49,76 | 30,18 | 40,95 | 15,69 | 205,03 | 1393,08 | 151,19 |
| | Содержание, % от калорийности | | 14,00 | | 26,00 | | 58,00 | | |

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 [437] | | | | | | | | |
| ТТК | Запеканка из творога со сгущен | 130/20 | 22,12 | 19,91 | 14,45 | 0,19 | 51,44 | 421,53 | 50,51 |
| ТТК | Чай с сахаром | 200 | 0,41 | 0,00 | 0,09 | 0,11 | 13,88 | 56,36 | 2,68 |
| ТТК | Хлеб пшеничный\Сыр порционн | 30/20 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 17,77 |
| | Итого за прием | | 26,49 | 19,91 | 15,09 | 0,85 | 89,35 | 598,24 | 70,96 |
| | Обед [790] | | | | | | | | |
| ТТК | Суп картофельный с макаронны | 250 | 3,29 | 0,25 | 6,81 | 5,74 | 21,74 | 163,95 | 14,29 |
| ТТК | Фрикадельки куриные | 90 | 10,52 | 9,98 | 14,59 | 7,75 | 11,50 | 220,69 | 46,56 |
| ТТК | Напиток из вишни | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 0,13 | 26,00 | 102,07 | 7,35 |
| ТТК | Рис припущенный | 180 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 9,47 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 39 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 53,03 | 2,56 |
| | Итого за прием | | 23,26 | 10,27 | 25,86 | 14,84 | 115,68 | 794,84 | 80,23 |
| | Итого за день | | 49,76 | 30,18 | 40,95 | 15,69 | 205,03 | 1393,08 | 151,19 |
| | Содержание, % от калорийности | | 14,00 | | 26,00 | | 58,00 | | |