

СОГЛАСОВАНО Директор ГКОУ  
СО "Екатеринбургская школа  
№7" *Клочкова С.Н.*  
"13.12" 2021г.



УТВЕРЖДЕНО  
Управляющий ООО  
"ОЛЕС"  
Васьков Е.Л. "13" 12  
2021г.



Меню  
1 день 1 неделя Понедельник

*13 декабря*

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 [460]</b>								
ТТК	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	4,77	4,77	7,69	0,00	0,41	89,93	20,78
ТТК	Чай с молоком	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	7,13
ТТК	Хлеб ржаной	11	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	0,69
ТТК	Бутерброд с сыром	30/25	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	22,24
	Фрукт свежий	130,00	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	20,12
	<b>Итого за прием</b>		15,76	6,26	13,51	1,32	72,67	478,61	<b>70,96</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	137,34	16,15
ТТК	Жаркое по-домашнему с курой	200	10,73	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	59,55
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	2,66
ТТК	Хлеб ржаной	27,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,87
	<b>Итого за прием</b>		23,77	11,88	22,64	11,91	80,42	626,88	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		39,54	18,14	36,14	13,24	153,09	1105,48	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		

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.			
	<b>Завтрак [460]</b>								
ТТК	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	4,77	4,77	7,69	0,00	0,41	89,93	20,78
ТТК	Чай с молоком	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	7,13
ТТК	Хлеб ржаной	11	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	0,69
ТТК	Бутерброд с сыром	30/25	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	22,24
	Фрукт свежий	130,00	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	20,12
	<b>Итого за прием</b>		15,76	6,26	13,51	1,32	72,67	478,61	<b>70,96</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	137,34	16,15
ТТК	Жаркое по-домашнему с курой	200	10,73	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	59,55
ТТК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	2,66
ТТК	Хлеб ржаной	27,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,87
	<b>Итого за прием</b>		23,77	11,88	22,64	11,91	80,42	626,88	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		39,54	18,14	36,14	13,24	153,09	1105,48	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		56,00		