

СОГЛАСОВАНО
 СО "Екатеринбургская школа
 №7" Клочкова С.Н.
 "14" 2021г.



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



Меню

2 день 1 неделя Вторник

14 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.			
Завтрак [490]									
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	200	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	290,12	20,44
ТТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	2,66
ТТК	Бутерброд с маслом	32/20	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	19,24
ТТК	Сыр порционнно	30	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	20,73
	Пряник	50	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	7,89
	Итого за прием		17,56	6,99	24,37	3,20	85,91	634,12	70,96
Обед [740]									
	Борщ со свежей капустой с								
ТТК	картофелем (250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	12,46
ТТК	Голубцы ленивые в соусе	80/50	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	41,57
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	16,67
ТТК	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	8,31
ТТК	Хлеб ржаной	19	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,22
	Итого за прием		26,06	17,86	31,85	16,17	72,54	685,20	80,23
	Итого за день		43,62	24,86	56,22	19,37	158,44	1319,32	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		48,00		

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 [490]									
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	200	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	290,12	20,44
ТТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	2,66
ТТК	Бутерброд с маслом	32/20	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	19,24
ТТК	Сыр порционнно	30	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	20,73
	Пряник	50	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	7,89
	Итого за прием		17,56	6,99	24,37	3,20	85,91	634,12	70,96
Обед [740]									
	Борщ со свежей капустой с								
ТТК	картофелем	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	12,46
ТТК	Голубцы ленивые в соусе	80/50	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	41,57
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	16,67
ТТК	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	8,31
ТТК	Хлеб ржаной	19	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,22
	Итого за прием		26,06	17,86	31,85	16,17	72,54	685,20	80,23
	Итого за день		43,62	24,86	56,22	19,37	158,44	1319,32	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		48,00		