

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 ГКОУ СО "Екатеринбургская
 школа №7"

Клочкова С.Н.

2021г.

Меню

4 день 2 неделя Четверг

УТВЕРЖДЕНО
 Управляющий
 "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.

2021г.

ООО

"23" 12

23 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 [517] | | | | | | | | |
| ТТК | Суп молочный | 250/5 | 21,50 | 22,79 | 2,36 | 0,01 | 0,44 | 108,99 | 17,03 |
| ТТК | Пряник | 50 | 7,74 | 0,03 | 5,58 | 2,29 | 32,62 | 214,65 | 7,14 |
| ТТК | Напиток какао на молоке | 200 | 0,41 | 0,00 | 0,09 | 0,11 | 13,88 | 56,36 | 11,67 |
| ТТК | Бутерброд с сыром | 30/20 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 16,70 |
| ТТК | Яблоко свежее | 167 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 53,03 | 18,42 |
| | Итого за прием | | 33,78 | 22,82 | 8,61 | 2,98 | 71,47 | 503,14 | 70,96 |
| | Обед [740] | | | | | | | | |
| ТТК | Рассольник Ленинградский со с | 250/10 | 2,04 | 0,34 | 6,34 | 5,19 | 12,44 | 114,70 | 18,97 |
| ТТК | Тефтели рыбные в соусе | 90/60 | 15,08 | 14,61 | 30,22 | 6,57 | 7,93 | 364,96 | 31,40 |
| ТТК | Пюре картофельное | 180 | 4,03 | 1,30 | 4,08 | 0,54 | 23,56 | 149,23 | 20,60 |
| ТТК | Напиток из шиповника | 200 | 0,35 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 13,69 | 54,14 | 6,22 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 46 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 53,03 | 3,04 |
| | Итого за прием | | 25,47 | 16,26 | 41,28 | 12,96 | 81,65 | 803,39 | 80,23 |
| | Итого за день | | 59,24 | 39,07 | 49,88 | 15,94 | 153,11 | 1306,53 | 151,19 |
| | Содержание, % от калорийности | | 18,00 | | 34,00 | | 47,00 | | |

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 [517] | | | | | | | | |
| ТТК | Суп молочный | 250/5 | 21,50 | 22,79 | 2,36 | 0,01 | 0,44 | 108,99 | 17,03 |
| ТТК | Пряник | 50 | 7,74 | 0,03 | 5,58 | 2,29 | 32,62 | 214,65 | 7,14 |
| ТТК | Напиток какао на молоке | 200 | 0,41 | 0,00 | 0,09 | 0,11 | 13,88 | 56,36 | 11,67 |
| ТТК | Бутерброд с сыром | 30/20 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,32 | 16,70 |
| ТТК | Яблоко свежее | 167 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 53,03 | 18,42 |
| | Итого за прием | | 33,78 | 22,82 | 8,61 | 2,98 | 71,47 | 503,14 | 70,96 |
| | Обед [740] | | | | | | | | |
| ТТК | Рассольник Ленинградский со с | 250/10 | 2,04 | 0,34 | 6,34 | 5,19 | 12,44 | 114,70 | 18,97 |
| ТТК | Тефтели рыбные в соусе | 90/60 | 15,08 | 14,61 | 30,22 | 6,57 | 7,93 | 364,96 | 31,40 |
| ТТК | Пюре картофельное | 180 | 4,03 | 1,30 | 4,08 | 0,54 | 23,56 | 149,23 | 20,60 |
| ТТК | Напиток из шиповника | 200 | 0,35 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 13,69 | 54,14 | 6,22 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 46 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 10,02 | 53,03 | 3,04 |
| | Итого за прием | | 25,47 | 16,26 | 41,28 | 12,96 | 81,65 | 803,39 | 80,23 |
| | Итого за день | | 59,24 | 39,07 | 49,88 | 15,94 | 153,11 | 1306,53 | 151,19 |
| | Содержание, % от калорийности | | 18,00 | | 34,00 | | 47,00 | | |