

СОГЛАСОВАНО Директор ГКОУ
СО "Екатеринбургская школа
№7" *Ключкова С.Н.*
" 2022г.



УТВЕРЖДЕНО
Управляющий ООО
"ОЛЕС"
Васьков Е.Л.
" 2022г.



Меню

2 день 1 неделя Вторник

11 января

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 порционно	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 порционно	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		