СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская школа №7"
_____ Клочкова С.Н. " "
2022г.

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

Меню
2 день 2 неделя Вторник 18 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 [480]								
ТТК	Омлет с сыром	150/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	47,07
ТТК	Хлеб пшеничный	31	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,98
ТТК	Чай с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	7,13
	Манник	100,00	7,74	0,03	5,58	2,29	32,62	214,65	13,78
	Итого за прием		16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	**70,96**
	Обед [740]								
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	200/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	10,21
ТТК	Ежик из говядины в соусе	80\50	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	49,25
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	13,90
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,23
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,64
	Итого за прием		24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	**80,23**
	Итого за день		41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	**151,19**
	Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00		

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 [480]								
ТТК	Омлет с сыром	150/5	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	47,07
ТТК	Хлеб пшеничный	31	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,98
ТТК	Чай с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	7,13
	Манник	100,00	7,74	0,03	5,58	2,29	32,62	214,65	13,78
	Итого за прием		16,33	8,12	26,50	3,77	94,48	680,06	**70,96**
	Обед [740]								
ТТК	Борщ с морской капустой с карт	200/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	10,21
ТТК	Ежик из говядины в соусе	80\50	13,09	12,93	17,09	6,14	6,11	231,18	49,25
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,88	2,92	11,56	2,75	35,16	276,78	13,90
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,23
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,64
	Итого за прием		24,72	13,23	27,45	12,73	86,65	697,58	**80,23**
	Итого за день		41,05	21,35	53,95	16,50	181,13	1377,64	**151,19**
	Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00		