

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

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

Меню
 3 день 2 неделя Среда

19 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 [437]								
ГТК	Запеканка из творога со сгущенн	130/20	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	50,51
ГТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,68
ГТК	Хлеб пшеничный\Сыр порционн	30/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	17,77
	Итого за прием		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	70,96
	Обед [790]								
ГТК	Суп картофельный с макаронны	250	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,29
ГТК	Фрикадельки куриные	90	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	46,56
ГТК	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	7,35
ГТК	Рис припущенный	180	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	9,47
ГТК	Хлеб ржаной	39	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,56
	Итого за прием		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	80,23
	Итого за день		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		

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 [437]								
ГТК	Запеканка из творога со сгущенн	130/20	22,12	19,91	14,45	0,19	51,44	421,53	50,51
ГТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,68
ГТК	Хлеб пшеничный\Сыр порционн	30/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	17,77
	Итого за прием		26,49	19,91	15,09	0,85	89,35	598,24	70,96
	Обед [790]								
ГТК	Суп картофельный с макаронны	250	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	14,29
ГТК	Фрикадельки куриные	90	10,52	9,98	14,59	7,75	11,50	220,69	46,56
ГТК	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,13	0,13	26,00	102,07	7,35
ГТК	Рис припущенный	180	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	9,47
ГТК	Хлеб ржаной	39	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,56
	Итого за прием		23,26	10,27	25,86	14,84	115,68	794,84	80,23
	Итого за день		49,76	30,18	40,95	15,69	205,03	1393,08	151,19
	Содержание, % от калорийности		14,00		26,00		58,00		