

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

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

Меню  
5 день 2 неделя Пятница

21 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.			
	<b>Завтрак [405]</b>								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	21,39
ТТК	Бутерброд с маслом	42/13	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	13,52
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,63
	Нектар фруктовый	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	13,80
	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	11,62
	<b>Итого за прием</b>		22,59	21,12	36,35	1,65	40,34	576,98	<b>70,96</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Суп картофельный с горохом с морковью	200/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	11,13
ТТК	Биточки из мяса говядины с морковью	80,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	49,80
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	12,69
ТТК	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	3,53
ТТК	Хлеб ржаной	47	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,08
	<b>Итого за прием</b>		29,23	19,76	15,77	1,33	80,93	588,56	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		51,82	40,88	52,12	2,98	121,28	1165,55	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		

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.			
	<b>Завтрак [405]</b>								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	13,73	15,54	21,06	0,00	2,33	253,44	21,39
ТТК	Бутерброд с маслом	42/13	4,99	2,68	11,81	0,90	15,11	188,75	13,52
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,63
	Нектар фруктовый	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	13,80
	Яйцо отварное	50	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	11,62
	<b>Итого за прием</b>		22,59	21,12	36,35	1,65	40,34	576,98	<b>70,96</b>
	<b>Обед [740]</b>								
ТТК	Суп картофельный с горохом с морковью	200/10	2,92	1,13	4,92	0,25	12,18	105,20	11,13
ТТК	Биточки из мяса говядины с морковью	80,00	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,39	49,80
ТТК	Рагу овощное	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	209,55	12,69
ТТК	Чай с лимоном	200/5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	3,53
ТТК	Хлеб ржаной	47	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	3,08
	<b>Итого за прием</b>		29,23	19,76	15,77	1,33	80,93	588,56	<b>80,23</b>
	<b>Итого за день</b>		51,82	40,88	52,12	2,98	121,28	1165,55	<b>151,19</b>
	Содержание, % от калорийности		18,00		40,00		42,00		