

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



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



Меню

25 января

2 день 1 неделя Вторник

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	21,45
ТТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	2,74
ТТК	Бутерброд с маслом	26/20	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	18,10
ТТК	Сыр порционнно	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	7,94
	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 м.с.	250/10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	14,46
ТТК	Голубцы ленивые в соусе	80\50	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	42,18
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	14,63
ТТК	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	7,74
ТТК	Хлеб ржаной	18	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	21,45
ТТК	Чай с сахаром	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	2,74
ТТК	Бутерброд с маслом	26/20	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	18,10
ТТК	Сыр порционнно	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	7,94
	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 м.с.	250\10	2,00	0,26	5,95	5,26	10,42	104,12	14,46
ТТК	Голубцы ленивые в соусе	80\50	10,58	13,05	5,19	7,90	192,88	61,95	42,18
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,30	4,08	0,54	23,56	149,23	15,84	14,63
ТТК	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	7,74
ТТК	Хлеб ржаной	18	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		