

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н. " " " "
2022г. «Екатеринбургская
школа № 7»

Меню
4 день 1 неделя Четверг

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

24 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 [497]								
ТТК	Омлет натуральный с сыром с м	150/7	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	47,26
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,74
ТТК	Батон витаминизированный/мас	30\13	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	13,09
ТТК	Пирожок с картофелем	75,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	7,87
	Итого за прием		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	70,96
	Обед [735]								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	13,56
ТТК	Котлета Детская	80,00	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	49,95
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	9,36
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,25
ТТК	Хлеб ржаной	31,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,11
	Итого за прием		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	80,23
	Итого за день		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00		
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		52,00		

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 [497]								
ТТК	Омлет натуральный с сыром с м	150/7	11,80	12,61	14,92	8,04	2,53	192,38	47,26
ТТК	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,09	0,11	13,88	56,36	2,74
ТТК	Бутерброд с маслом	30\13	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	13,09
ТТК	Пирожок с картофелем	75,00	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	7,87
	Итого за прием		19,24	13,30	19,83	9,22	60,49	502,08	70,96
	Обед [735]								
ТТК	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	13,56
ТТК	Котлета Детская	80,00	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	517,90	49,95
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	3,29	0,25	6,81	5,74	21,74	163,95	9,36
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	5,25
ТТК	Хлеб ржаной	31,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	2,11
	Итого за прием		23,43	12,20	38,92	7,01	101,30	856,34	80,23
	Итого за день		42,67	25,50	58,75	16,23	161,78	1358,42	151,19
	Содержание, % от калорийности		13,00		39,00		48,00		
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		52,00		