

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

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

Меню

5 день 1 недели *пятница 28 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 [425]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	21,36
	Сыр порционно	20	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	13,82
ТТК	Хлеб пшеничный	27	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,79
ТТК	Фрукт свежий	185	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	22,50
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,49
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Щи из свежей капусты со сметаной	200\10	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	12,45
ТТК	Гуляш из свинины	60/50	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	50,22
ТТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,74
ТТК	Макароны отварные	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	13,32
ТТК	Хлеб ржаной	22,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,50
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	80,23
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		

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 [425]								
ТТК	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	16,23	18,08	23,75	0,00	2,09	287,70	21,36
	Сыр порционно	20	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	13,82
ТТК	Хлеб пшеничный	27	2,33	0,05	8,52	0,27	14,09	143,65	2,79
ТТК	Фрукт свежий	185	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	22,50
ТТК	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79	10,49
	Итого за прием		24,41	21,03	36,10	1,38	49,11	619,17	70,96
	Обед [740]								
ТТК	Щи из свежей капусты со сметаной	200\10	2,25	0,25	6,35	5,22	12,97	117,91	12,45
ТТК	Гуляш из свинины	60/50	21,50	22,79	2,36	0,01	0,44	108,99	50,22
ТТК	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,14	2,74
ТТК	Макароны отварные	150	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	13,32
ТТК	Хлеб ржаной	22,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,50
	Итого за прием		35,80	23,07	14,93	8,17	83,74	616,05	80,23
	Итого за день		60,21	44,10	51,03	9,55	132,85	1235,22	151,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		43,00		
	Содержание, % от калорийности		13,00		38,00		49,00		