

СОГЛАСОВАНО Директор
ГКОУ СО "Екатеринбургская
школа №7"

Клочкова С.Н. " "

2022г

Меню

1 день 2 неделя Понедельник

31 января

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

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 [480]									
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	200	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	22,46
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,76
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	23/10/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	20,44
ТТК	Хлеб ржаной	22	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,50
	Фрукт свежий	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	22,80
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	70,96
Обед [750]									
ТТК	Суп картофельный с крупой	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,69
ТТК	Котлета Пожарская	90,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	44,50
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	17,46
ТТК	Напиток из клубники	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	6,03
ТТК	Хлеб ржаной	23,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,55
	Итого за прием		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	80,23
	Итого за день		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	151,19
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		51,00		

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 [480]									
ТТК	Макароны запеченные с яйцом	200	0,16	0,00	0,02	0,02	0,50	2,79	22,46
ТТК	Чай с лимоном	200/5	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,54	3,76
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	23/10/20	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32	20,44
ТТК	Хлеб ржаной	22	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,50
	Фрукт свежий	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	32,00	22,80
	Итого за прием		13,70	6,84	13,97	1,21	61,41	428,68	70,96
Обед [750]									
ТТК	Суп картофельный с крупой	200	5,25	0,00	5,15	5,85	18,51	142,83	10,69
ТТК	Котлета Пожарская	90,00	12,44	12,15	13,63	4,93	6,39	198,52	44,50
ТТК	Капуста тушеная	150	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	110,36	17,46
ТТК	Напиток из клубники 50	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	6,03
ТТК	Хлеб ржаной	23,00	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	53,03	1,55
	Итого за прием		24,98	12,15	24,14	16,79	69,65	599,13	80,23
	Итого за день		38,68	18,99	38,11	18,00	131,06	1027,82	151,19
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		51,00		