



Утверждаю

Директор:

Е. Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 28.01.2022г

| Б  | Ж            | У             | ЭЦ            | №ТТК | Наименование блюда      | Выход | Цена         |
|--|--------------|---------------|---------------|------|-------------------------|-------|--------------|
| <b>Завтрак 7-11 лет: – 8-20 ч.</b>       |              |               |               |      |                         |       |              |
| 9,91                                     | 13,25        | 3,99          | 214,25        | 384  | Каша геркулесовая       | 250   | 4,61         |
| 3,6                                      | 4,26         | 25,15         | 156,6         | 117  | Какао с молоком         | 200   | 5,66         |
| 7,6                                      | 0,8          | 49,2          | 235           | 299  | Хлеб                    | 100   | 2,35         |
| 4,64                                     | 5,9          | 0             | 72,8          | 31   | сыр порционный          | 20    | 23,04        |
| 1,71                                     | 5,34         | 9,31          | 92,7          |      |                         | 18    | 9,5          |
| <b>27,46</b>                             | <b>29,55</b> | <b>87,65</b>  | <b>771,36</b> |      | <b>Итого:</b>           |       | <b>57,71</b> |
| <b>Завтрак 12 лет и старше: - 8-35 ч</b> |              |               |               |      |                         |       |              |
| 11,9                                     | 15,9         | 47,9          | 257,1         | 384  | Каша геркулесовая       | 300   | 5,54         |
| 3,6                                      | 4,26         | 25,15         | 156,6         | 117  | Какао с молоком         | 200   | 5,66         |
| 7,6                                      | 0,8          | 49,2          | 235           | 299  | Хлеб                    | 100   | 2,35         |
| 4,64                                     | 5,9          | 0             | 72,8          | 31   | сыр порционный          | 20    | 23,04        |
| 1,71                                     | 5,34         | 9,31          | 92,7          |      |                         | 18    | 9,5          |
| <b>29,45</b>                             | <b>32,2</b>  | <b>131,56</b> | <b>814,21</b> |      | <b>Итого:</b>           |       | <b>57,71</b> |
| <b>Обед 7-11 лет – 13-00 ч</b>           |              |               |               |      |                         |       |              |
| 6,37                                     | 0,3          | 4,61          | 52,72         | 43   | Уха из свежей рыбы      | 250   | 7,72         |
| 6,3                                      | 4,7          | 39,2          | 221           | 23   | Картофельное пюре       | 150   | 16,6         |
| 0,52                                     | 0            | 13,48         | 53,72         | 868  | Компот                  | 200   | 6,6          |
| 7,6                                      | 0,8          | 49,2          | 235           | 299  | Хлеб                    | 100   | 2,35         |
| 10,6                                     | 31,1         | 7,67          | 329           | 255  | Рыбная котлета          | 70    | 22,9         |
| <b>31,39</b>                             | <b>36,9</b>  | <b>114,16</b> | <b>891,44</b> |      | <b>Итого:</b>           |       | <b>56,17</b> |
| <b>Обед 12 лет и старше - 14 -30 ч</b>   |              |               |               |      |                         |       |              |
| 6,37                                     | 0,3          | 4,61          | 52,72         | 43   | Уха из свежей рыбы      | 250   | 7,72         |
| 6,3                                      | 4,7          | 39,2          | 221           | 23   | Картофельное пюре       | 150   | 16,6         |
| 0,52                                     | 0            | 13,48         | 53,72         | 868  | Компот                  | 200   | 6,6          |
| 7,6                                      | 0,8          | 49,2          | 235           | 299  | Хлеб                    | 100   | 2,35         |
| 10,6                                     | 31,1         | 7,67          | 329           | 255  | Рыбная котлета          | 70    | 22,9         |
| <b>31,39</b>                             | <b>36,9</b>  | <b>114,16</b> | <b>891,44</b> |      | <b>Итого:</b>           |       | <b>56,17</b> |
| <b>Полдник</b>                           |              |               |               |      |                         |       |              |
| 6,7                                      | 10,2         | 44,8          | 166,3         | 421  | <b>Сдоба</b>            | 75    | 14,5         |
| 5,8                                      | 6,2          | 9,1           | 116,4         | 127  | <b>Молоко</b>           | 200   | 12,8         |
| <b>12,5</b>                              | <b>16,4</b>  | <b>53,9</b>   | <b>282,7</b>  |      | <b>Итого:</b>           |       | <b>26,8</b>  |
| <b>Ужин – 18-30 ч</b>                    |              |               |               |      |                         |       |              |
| 1,20                                     | 4,70         | 7,70          | 78,0          | 25   | Салат Игра кабачковая   | 100   | 7,5          |
| 5,6                                      | 9,2          | 34,2          | 148,1         | 489  | Рыба запеченная целиком | 75    | 13,9         |
| 6,5                                      | 5,47         | 34,92         | 201,39        | 342  | Рис отварной с маслом   | 180   | 9,4          |
| 7,6                                      | 0,8          | 49,2          | 235           | 299  | Хлеб                    | 100   | 2,35         |
| 0,05                                     | 0,02         | 9,1           | 3,7           | 945  | Чай с молоком           | 200   | 6,5          |
| <b>22,05</b>                             | <b>23,29</b> | <b>138,22</b> | <b>711,39</b> |      | <b>Итого:</b>           | 40    | 7,2          |
|  |              |               |               |      |                         |       | <b>46,85</b> |
| <b>Второй ужин: - 20-00 ч</b>            |              |               |               |      |                         |       |              |
| 0,8                                      | 0,6          | 20,6          | 94            |      | Банан                   | 200   | 28           |
| <b>0,8</b>                               | <b>0,6</b>   | <b>20,6</b>   | <b>94</b>     |      | <b>Итого:</b>           |       | <b>28</b>    |

Шеф – повар: *Федорова*

В.В. Федорова