



Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШ» на 29.03.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Угле воды, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
16	Суп молочный	300	3.3	4.5	10.32	93.52	10.5
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.50
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
21	Творожная масса	70	35.9	32.4	100.9	314.5	17.5
	ИТОГО		46.85	37.72	169.5 2	680.0 2	36.85
Обед 12 лет и старше							
42	Суп с клецками	300	6.74	6.76	22.24	159.5	18.3
336	Капуста тушеная	180	3.70	8.64	46.03	281.1	12.5
536	Сосиски	70	16.4	20.0	21.1	223.1	3.7
868	Компот	200	0.52	0	13.48	53.72	6.6
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	ИТОГО		34.96	36.2	152.0 5	952.4 2	43.45
Полдник							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.50
127	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4	12.80
	ИТОГО		12.5	16.4	53.9	282.7	27.30
Ужин							
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80	8.50
694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	10.80
608	Котлета мясная	80	4.47	4.47	3.2	73.49	32.30
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.50
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	Зефир	36	0.288	0.036	28.72	117.3 6	8.16
	ИТОГО		16.938	16.466	117.3 6	654.0 5	78.11
Второй ужин							
338	Банан	200	0.8	0.6	20.6	192	28
	ИТОГО		0.8	0.6	20.6	192	28

Шев –повар:

В.В. Федорова

Федорова