



Директор: *Лавров* Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турингаевская СОШ» на 30.03.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
384	Каша геркулесовая	250	9.91	13.25	3.99	214.25	4.61
117	Какао с молоком	200	3.6	4.26	25.15	156.61	5.66
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
13	Масло порциями	10	0.1	8.3	0.1	75	5.8
2	Бутерброд с повидлом	40	2.36	8.49	18.42	159.1	4
	ИТОГО		23.57	35.1	96.86	839.96	22.42
Второй завтрак 7-11 лет							
725	Вареники	110	7.2	1.4	26.9	262.62	16.70
	Черный чай	200	0	0	0	0	5.50
	ИТОГО		7.2	1.4	26.9	262.62	22.2
Обед 7-11 лет							
32	Суп рассольник со сметаной	250	1.41	0.8	5.1	39.5	15.83
	Позы	140	21.4	23.8	2.1	227.2	47.75
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	37	6.5
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	ИТОГО		24.18	10.74	87.52	538.7	72.43
Полдник							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.60
	ИТОГО		7.7	10.2	66	254.3	34.1
Ужин							
658	Салат свекольный с сыром и чесноком	100	4.83	14.4	6.56	176.58	6
75	Вермишель с маслом	200	3.9	4.10	20.84	138.25	21
536	Сосиска отварная	70	16.4	20.8	21.1	221	4.2
132	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	6.5
	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2	7.2
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	ИТОГО		39.83	44.73	107.3	840.67	47.25
Второй ужин							
	Груши	200	0.40	0.30	10.3	114	20
	ИТОГО		0.40	0.30	10.3	114	20

Шев –повар: В.В. Федорова

Федорова