

Утверждаю

Директор: *Лавин* Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 01.04.2022г.

| № тех карты | Наименование блюда | Масса порции | Белки, гр | Жиры, гр | Углев оды, гр | ЭЦ | Цена |
|--------------------------------|--|--------------|-----------|----------|---------------|---------|-------|
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | |
| 68 | Каша пшённая | 250 | 8.45 | 13.02 | 32.32 | 281.17 | 5.66 |
| 117 | Какао с молоком | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.58 | 118.6 | 5.66 |
| 299 | Хлеб пшеничн. | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 2.35 |
| 31 | Сыр порциями | 20 | 4.64 | 5.9 | 0 | 72.8 | 23.04 |
| | Конфета шок. | 18 | 1.71 | 5.54 | 9.31 | 86.4 | 9.5 |
| | ИТОГО | | 26.48 | 28.8 | 108.41 | 793.97 | 46.21 |
| Второй завтрак 7-11 лет | | | | | | | |
| 557 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 80 | 33.04 | 38.22 | 71.02 | 189.89 | 17.02 |
| | Черный чай | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5.50 |
| | ИТОГО | | 33.04 | 38.22 | 71.02 | 189.89 | 22.02 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | |
| 206 | Суп гороховый с гренками | 250 | 7.4 | 2.35 | 29.58 | 132.75 | 15.6 |
| 536 | Колбаса отварная | 70 | 17.2 | 15.6 | 0.2 | 209 | 22.5 |
| 75 | Макароны отварные | 130 | 5.3 | 10.4 | 35.3 | 259 | 5.4 |
| 60 | Кисель | 200 | 0.1 | 0 | 95.5 | 382.4 | 5.6 |
| 299 | Хлеб пшеничн. | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 2.35 |
| | ИТОГО | | 37.31 | 29.15 | 209.78 | 1218.15 | 51.45 |
| Полдник | | | | | | | |
| 421 | Сдоба | 80 | 6.7 | 10.2 | 44.8 | 166.3 | 14.5 |
| | Сок | 200 | 1 | 0 | 21.2 | 88 | 19.6 |
| | ИТОГО | | 7.7 | 10.2 | 66 | 254.3 | 24.10 |
| Ужин | | | | | | | |
| 48 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5.6 | 6.94 | 30.86 | 208.44 | 12.50 |
| | Тефтели в томатном соусе | 100 | 8.42 | 14.79 | 0.14 | 167.35 | 19.0 |
| | Салат из моркови с чесноком | 100 | 4.24 | 8.15 | 25.55 | 192.65 | 10.0 |
| 299 | Хлеб пшеничн. | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 235 | 2.35 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 0.05 | 0.02 | 9.1 | 3.7 | 6.5 |
| | Печенье | 40 | 1.1 | 3.1 | 3.1 | 24.2 | 7.2 |
| | ИТОГО | | 27.01 | 33.8 | 117.95 | 852.34 | 57.55 |
| Второй ужин | | | | | | | |
| | Яблоки | 200 | 0.8 | 0.6 | 20.6 | 192 | 22.0 |
| | ИТОГО | | 0.8 | 0.6 | 20.6 | 192 | 22.0 |

Шев –повар: *Федорова* В.В. Федорова