

Утверждаю

Директор: *Е.Ю. Островский*

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ» на 10.04.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ЭЦ	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
262	Каша рисовая	250	7.4	12.2	44.7	218.9	5.96
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.5
299	Хлеб пшеничн.	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
424	Яйцо отварное	40	5.4	4.6	0.3	63	8.5
	Конф. шоколад.	18	1.71	5.54	9.31	86.4	9.5
	<b>ИТОГО</b>		22.16	23.16	112.61	607	33.21
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
7	Горячий бутерброд с сыром	70	7.56	11.5	17.5	199.7	27.80
132	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	6.5
	<b>ИТОГО</b>		13.56	13.03	24	224.34	34.30
<b>Обед 7-11 лет</b>							
43	Уха из свежей рыбы	250	5.30	0.25	3.84	43.93	7.72
23	Картофельн. пюре	150	6.3	4.7	39.2	221	16.6
255	Рыбная котлета с подливом	70	10.6	31.1	7.67	329	22.9
122	Компот	200	0.52	0	13.48	53.72	6.6
299	Хлеб пшеничн.	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	<b>ИТОГО</b>		30.32	36.85	113.39	882.65	56.17
<b>Полдник</b>							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
127	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4	12.8
	<b>ИТОГО</b>		12.5	16.4	53.9	282.7	26.8
<b>Ужин</b>							
25	Салат «Икра из кабачков»	100	1.20	4.70	7.70	78.0	7.5
489	Рыба запеченная целиком	70	5.6	9.2	34.2	148.1	13.9
342	Рис отварной	180	6.5	5.47	34.92	201.39	9.4
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
	Пряник	60	3.5	2.8	45	219.6	3.0
	<b>ИТОГО</b>		24.45	22.99	180.12	885.79	42.65
<b>Второй ужин</b>							
	Банан	200	0.8	0.6	20.6	182	28
	<b>ИТОГО</b>		0.8	0.6	20.6	182	28

Шев -повар:

В.В. Федорова

*Федорова*