

Утверждаю

Директор: *Каша* Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Гурунтаевская СКОШИ» на 19.04.2022г.

| № тех карты                    | Наименование блюда                  | Масса порции | Белки, гр | Жиры, гр | Углев оды, гр | ЭЦ     | Цена  |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------------|-----------|----------|---------------|--------|-------|
| <b>Завтрак 12 лет и старше</b> |                                     |              |           |          |               |        |       |
| 384                            | Каша геркулесовая                   | 300          | 11.9      | 15.9     | 47.9          | 257.1  | 5.5   |
| 117                            | Какао с молоком                     | 200          | 3.6       | 4.26     | 25.15         | 156.6  | 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     |
|                                | <b>ИТОГО</b>                        |              | 25.56     | 37.75    | 97.66         | 882.8  | 23.3  |
| <b>Обед 12 лет и старше</b>    |                                     |              |           |          |               |        |       |
| 32                             | Суп рассольник со сметаной          | 300          | 1.69      | 0.95     | 6.12          | 47.37  | 18.9  |
|                                | Позы                                | 210          | 32.13     | 25.7     | 3.15          | 340.8  | 71.6  |
| 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  |
|                                | <b>ИТОГО</b>                        |              | 32.02     | 14.47    | 100.6         | 660.17 | 99.3  |
| <b>Полдник</b>                 |                                     |              |           |          |               |        |       |
| 421                            | Сдоба                               | 80           | 6.7       | 10.2     | 44.8          | 166.3  | 14.5  |
|                                | Сок                                 | 200          | 1         | 0        | 21.2          | 88     | 19.60 |
|                                | <b>ИТОГО</b>                        |              | 7.7       | 10.2     | 66            | 254.3  | 34.1  |
| <b>Ужин</b>                    |                                     |              |           |          |               |        |       |
| 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  |
|                                | <b>ИТОГО</b>                        |              | 39.83     | 44.73    | 107.3         | 840.67 | 47.25 |
| <b>Второй ужин</b>             |                                     |              |           |          |               |        |       |
|                                | Груши                               | 200          | 0.40      | 0.30     | 10.3          | 114    | 20    |
|                                | <b>ИТОГО</b>                        |              | 0.40      | 0.30     | 10.3          | 114    | 20    |

Шев -повар:

В.В. Федорова

*Федорова*