

Утверждаю

Директор: *Кашев* Е.Ю. Островский

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

| № тех карты | Наименование блюда | Масса порции | Белки, гр | Жиры, * 2 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: *Федорова* В.В. Федорова