



Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 19.05.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>		26.48	28.8	108.41	793.97	46.21
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>		33.04	38.22	71.02	189.89	22.02
<b>Обед 7-11 лет</b>							
206	Суп гороховый с гречками	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	Макаронны 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
	<b>ИТОГО</b>		37.31	29.15	209.78	1218.15	51.45
<b>Полдник</b>							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.6
	<b>ИТОГО</b>		7.7	10.2	66	254.3	24.10
<b>Ужин</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>		27.01	33.8	117.95	852.34	57.55
<b>Второй ужин</b>							
	Яблоки	200	0.8	0.6	20.6	192	22.0
	<b>ИТОГО</b>		0.8	0.6	20.6	192	22.0

Шев –повар: В.В. Федорова

*Федорова*