



Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ» на 25.05.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>							
263	Каша манная	300	100.8	14.28	44.4	314.4	6.65
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
2	Бутерброд с повидлом	40	2.36	8.49	18.42	159.1	4
	<b>ИТОГО</b>		<b>114.36</b>	<b>27.83</b>	<b>137.17</b>	<b>865.11</b>	<b>18.66</b>
<b>Обед 12 лет и старше</b>							
138	Суп крестьянский	300	10.0	8.63	7.90	167.3	23.04
439	Пельмени с маслом сливочным	150	26.1	25.35	0.75	252	38.8
60	Кисель	200	1	0	9.9	106	5.6
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	<b>ИТОГО</b>		<b>24.6</b>	<b>12.45</b>	<b>166.23</b>	<b>760.3</b>	<b>69.19</b>
<b>Полдник</b>							
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.6
	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2	7.2
	<b>ИТОГО</b>		<b>2.1</b>	<b>3.1</b>	<b>24.3</b>	<b>133.2</b>	<b>26.8</b>
<b>Ужин</b>							
	Салат «Лечо»	100	0.59	0	5.59		24.50
23	Картофельное пюре	150	6.3	4.7	39.2	221	16.6
	Голубцы	100	4.5	9.5	9.3	141	27.6
132	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	6.59
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	Пряник	40	5.4	5.3	72.1		3.0
	<b>ИТОГО</b>		<b>236.14</b>	<b>21.83</b>	<b>181.89</b>	<b>621.64</b>	<b>80.55</b>
<b>Второй ужин</b>							
	Груши	200	0.40	0.30	10.3	114	20.0
	<b>ИТОГО</b>		<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>10.3</b>	<b>114</b>	<b>20.0</b>

Шев –повар: В.В. Федорова