



Утверждаю

Директор:

Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Туруханская СКОШИ» на 11.09.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
263	Каша манная	250	84	11.9	37	289	5.54
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>97.56</b>	<b>25.45</b>	<b>129.77</b>	<b>839.7</b>	<b>17.55</b>
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
223	Творожная запеканка	100	5.48	4.23	30.04	253	30.05
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.50
	<b>ИТОГО</b>		<b>5.53</b>	<b>4.25</b>	<b>39.14</b>	<b>256.7</b>	<b>36.55</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>							
138	Суп «Крестьянский»	230	9.2	7.9	7.2	153.9	19.2
439	Пельмени с маслом сливоч.	130	22.0	21.9	0.06	218.4	33.7
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>22.9</b>	<b>11.32</b>	<b>162.76</b>	<b>713.3</b>	<b>60.85</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