



Утверждено
Директор: Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ» на 11.09.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
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
	ИТОГО		114.36	27.83	137.17	865.11	18.66
Обед 12 лет и старше							
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
	ИТОГО		24.6	12.45	166.23	760.3	69.19
Полдник							
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.6
	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2	7.2
	ИТОГО		2.1	3.1	24.3	133.2	26.8
Ужин							
	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
	ИТОГО		236.14	21.83	181.89	621.64	80.55
Второй ужин							
	Груши	200	0.40	0.30	10.3	114	20.0
	ИТОГО		0.40	0.30	10.3	114	20.0

Шев –повар: В.В. Федорова
Федорова