

Утверждаю

Директор:

Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 12.09.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
16	Суп молочный	250	2.7	3.7	8.6	77.9	8.76
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.50
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
21	Творожная масса	70	35.9	32.4	100.9	314.5	17.5
	<b>ИТОГО</b>		46.25	36.92	167.8	631.1	35.11
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
399	Блины с маслом	105	5.75	4.44	31.5	181.3	24.04
	Черный чай	200	0	0	0	0	5.50
	<b>ИТОГО</b>		5.75	4.44	31.5	181.3	29.54
<b>Обед 7-11 лет</b>							
42	Суп с клецками	250	5.6	5.6	18.5	132.9	15.25
336	Капуста тушеная	150	2.78	6.48	34.52	213.53	10.48
536	Сосиски	70	16.4	20.0	21.10	223.1	3.7
868	Компот	200	0.52	0	13.48	53.72	6.6
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	<b>ИТОГО</b>		32.9	32.88	136.8	858.25	38.38
<b>Полдник</b>							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.50
127	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4	12.80
	<b>ИТОГО</b>		12.5	16.4	53.9	282.7	27.30
<b>Ужин</b>							
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80	8.50
694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	10.80
608	Котлета мясная	80	4.47	4.47	3.2	73.49	32.30
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.50
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	Зефир	36	0.288	0.036	28.72	117.36	8.16
	<b>ИТОГО</b>		16.938	16.466	117.36	654.05	78.11
<b>Второй ужин</b>							
338	Банан	200	0.8	0.6	20.6	192	28
	<b>ИТОГО</b>		0.8	0.6	20.6	192	28

Шев –повар:

В.В. Федорова

