



Утверждаю

Директор: Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 13.09.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
384	Каша геркулесовая	250	9.91	13.25	3.99	214.25	4.61
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
13	Масло порциями	10	0.1	8.3	0.1	75	5.8
2	Бутерброд с повидлом	40	2.36	8.49	18.42	159.1	4
	<b>ИТОГО</b>		23.57	35.1	96.86	839.96	22.42
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
725	Вареники	110	7.2	1.4	26.9	262.62	16.70
	Черный чай	200	0	0	0	0	5.50
	<b>ИТОГО</b>		7.2	1.4	26.9	262.62	22.2
<b>Обед 7-11 лет</b>							
32	Суп рассольник со сметаной	250	1.41	0.8	5.1	39.5	15.83
	Позы	140	21.4	23.8	2.1	227.2	47.75
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	37	6.5
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	<b>ИТОГО</b>		24.18	10.74	87.52	538.7	72.43
<b>Полдник</b>							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.60
	<b>ИТОГО</b>		7.7	10.2	66	254.3	34.1
<b>Ужин</b>							
658	Салат свекольный с сыром и чесноком	100	4.83	14.4	6.56	176.58	6
75	Вермишель с маслом	200	3.9	4.10	20.84	138.25	21
536	Сосиска отварная	70	16.4	20.8	21.1	221	4.2
132	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	6.5
	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2	7.2
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	<b>ИТОГО</b>		39.83	44.73	107.3	840.67	47.25
<b>Второй ужин</b>							
	Груши	200	0.40	0.30	10.3	114	20
	<b>ИТОГО</b>		0.40	0.30	10.3	114	20

Шев –повар:

В.В. Федорова