


 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
Завтрак 12 лет и старше							
384	Каша геркулесовая	300	11.9	15.9	47.9	257.1	5.5
117	Какао с молоком	200	3.6	4.26	25.15	156.6	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
	ИТОГО		25.56	37.75	97.66	882.8	23.3
Обед 12 лет и старше							
32	Суп рассольник со сметаной	300	1.69	0.95	6.12	47.37	18.9
	Позы	210	32.13	25.7	3.15	340.8	71.6
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
	ИТОГО		32.02	14.47	100.6	660.17	99.3
Полдник							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.60
	ИТОГО		7.7	10.2	66	254.3	34.1
Ужин							
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
	ИТОГО		39.83	44.73	107.3	840.67	47.25
Второй ужин							
	Груши	200	0.40	0.30	10.3	114	20
	ИТОГО		0.40	0.30	10.3	114	20

Шев –повар:

В.В. Федорова

Федорова