

Утверждаю  
 Директор: Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 17.09.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углев оды, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>							
206	Макароны отварные с сыром	180	10.04	4.12	9.25	28.59	20.16
117	Какао с молоком	200	3.6	4.26	25.15	156.6 1	5.66
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	Пряник	40	5.4	5.3	72.1		3
	<b>ИТОГО</b>		26.64	14.48	155.7	420.2	31.17
<b>Обед 12 лет и старше</b>							
121	Борщ со сметаной	300	3.29	3.80	5.79	69.44	22.8
48	Гречка рассыпчатая	180	6.7	8.3	3.7	250.1	15
591	Гуляш	75	25.13	12.59	5.73	193.3	21
60	Кисель	200	1	0	9.9	106	5.6
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	<b>ИТОГО</b>		42.82	25.49	161.02	853.8 4	66.75
<b>Полдник</b>							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.6
	<b>ИТОГО</b>		7.7	10.2	66	254.3	34.1
<b>Ужин</b>							
	Салат кукурузный с луком	100	2	0	11	50	11.25
94	Жаркое по-домашнему	250	11.1	3.5	23.9	395.3	28.18
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.5
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	Вафли	50	1.4	1.7	38.7	217.7	7.2
	<b>ИТОГО</b>		22.15	6.02	131.9	901.7	55.48
<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

