

Утверждаю
 Директор:  Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ» на 19.09.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
185	Каша кукурузная	250	2.5	2	12.1	76	5.96
117	Какао с молоком	200	3.6	4.26	25.15	156.61	5.66
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
13	Масло порциями	10	0.1	8.3	0.1	75	5.8
	ИТОГО		13.8	15.36	86.55	542.61	19.77
Второй завтрак 7-11 лет							
7	Горячий бутерброд с сыром	70	7.56	11.5	17.5	199.7	27.80
132	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	6.5
	ИТОГО		13.56	13.03	24	224.34	34.30
Обед 7-11 лет							
30	Щи со свежей капустой	250	0.7	0.55	3.07	103.88	15.04
403	Плов с мясом	200	17.6	22.4	34.4	256.8	23.18
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
60	Кисель	200	1	0	9.9	106	5.6
	ИТОГО		26	23.75	183.27	820.28	46.17
Полдник							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.6
	ИТОГО		7.7	10.2	66	254.3	34.1
Ужин							
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80	8.5
48	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.6	6.94	30.86	208.44	12.5
	Тефтели в томатном соусе	100	8.54	14.79	0.14	167.35	19
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
	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2	7.2
	ИТОГО		23.63	30.76	95.01	719.49	56.02
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

