

Утверждаю
Директор:

Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 29.05.2022г.



№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
185	Каша кукурузная	300	3	3.9	14.52	91.2	7.15
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		14.3	17.26	88.97	557.81	20.96
Обед 12 лет и старше							
30	Щи со свежей капустой	300	0.84	0.67	3.69	124.66	18.04
403	Плов с мясом	250	22	28	43	321	28.9
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
60	Кисель	200	1	0	9.9	106	5.6
	ИТОГО		30.54	29.47	192.49	786.66	54.89
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

Федорова