


  
 Утверждено:

Директор: **Е.Ю. Островский**

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 30.09.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углев оды, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
3	Каша «Дружба»	250	3.74	4.08	17.39	124.37	5.81
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
31	Сыр порциями	20	4.64	5.9	0	72.8	23.04
	Конфета шоколад.	18	1.71	5.54	9.31	86.4	9.50
	<b>ИТОГО</b>		17.74	16.34	85	522.27	47.20
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
557	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	33.04	38.22	71.02	189.89	17.02
	Черный чай	200	0	0	0	0	5.50
	<b>ИТОГО</b>		33.04	38.22	71.02	189.89	22.02
<b>Обед 7-11 лет</b>							
42	Суп с рыбными консервами	250	9.25	2.91	19.9	116.08	7.1
694	Пюре картофельное	150	3.05	4.8	20.4	154.2	16.6
536	Колбаса отварная	70	17.2	15.6	0.2	209	22.50
868	Компот	200	0.52	0	13.48	53.72	6.6
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	<b>ИТОГО</b>		37.62	24.11	103	768	55.15
<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 «Фасоль»	100	10.0	4.0	28.0	190	24.5
75	Макароны отварные	150	6.11	12	40.73	298	5.4
	Тефтели в томатном соусе	100	8.54	14.79	0.14	167.35	19
132	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	6.5
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	Сухари	50	10.9	1.5	69.5	170.5	10
	<b>ИТОГО</b>		49.53	34.62	194.07	1085.49	67.75
<b>Второй ужин</b>							
	Банан	200	0.8	0.6	20.6	182	28
	<b>ИТОГО</b>		0.8	0.6	20.6	182	28

Шев –повар:

**В.В. Федорова**

*Федорова*