

Утверждаю
 Директор:

Г.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ» на 27.09.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
206	Макароны отварные с сыром	150	8.37	3.44	7.71	23.83	16.8
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
	Пряник	40	5.4	5.3	72.1		3
	ИТОГО		24.94	13.8	154.16	415.44	27.81
Второй завтрак 7-11 лет							
399	Блины с маслом	105	5.75	4.44	31.5	181.3	24.04
	Черный чай	200	0	0	0	0	5.50
	ИТОГО		5.75	4.44	31.5	181.3	29.54
Обед 7-11 лет							
121	Борщ со сметаной	250	2.74	3.16	4.825	57.86	19.02
48	Гречка рассыпчатая	150	5.6	6.94	3.086	208.44	12.5
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
	ИТОГО		39.17	23.49	159.44	800.6	60.47
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							
	Салат кукурузный с луком	100	2	0	11	50	11.25
94	Жаркое 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
	ИТОГО		22.15	6.02	131.9	901.7	55.48
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