


 Утверждаю
 Директор: **Е.Ю. Островский**

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШЦ» на 09.09.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
212	Омлет	130	11.34	19.78	2.94	236.0	20.4
536	Сосиски	70	8.32	16.0	16.96	173.2	4.9
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
	Конфета	18	1.71	5.54	9.31	86.4	9.5
	ИТОГО		29.02	42.14	87.51	734.3	43.65
Второй завтрак 7-11 лет							
223	Творожная запеканка	100	5.48	4.23	30.04	253	30.05
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.50
	ИТОГО		5.53	4.25	39.14	256.7	36.55
Обед 7-11 лет							
222	Суп «Харчо»	250	0	35.8	10.5	118.25	14.32
104	Бефстроганов	70	14.4	5.78	3.55	121.51	22.50
	Перловка	180	3.49	5.21	12.5	111.19	6.4
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
	ИТОГО		26.01	47.59	89.23	639.67	52.17
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							
	Салат «Фасоль»	100	10.0	4.0	28.0	190	24.50
403	Плов с мясом	250	22	28	43	321	23.18
945	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.50
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	Зефир	40	0.288	0.036	28.72	117.36	8.16
	ИТОГО		39.94	32.85	158.02	867.06	64.69
Второй ужин							
	Яблоки	200	0.8	0.6	20.6	192	22
	ИТОГО		0.8	0.6	20.6	192	22

Шев –повар: **В.В. Федорова**

Федорова