

Утверждаю

Директор: Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ» на 22.09.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	Цена
Завтрак 7-11 лет							
16	Суп молочный	250	2.7	3.7	8.6	77.9	8.76
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.50
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
21	Творожная масса	70	35.9	32.4	100.9	314.5	17.5
	ИТОГО		46.25	36.92	167.8	631.1	35.11
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							
42	Суп с клецками	250	5.6	5.6	18.5	132.9	15.25
336	Капуста тушеная	150	2.78	6.48	34.52	213.53	10.48
536	Сосиски	70	16.4	20.0	21.10	223.1	3.7
868	Компот	200	0.52	0	13.48	53.72	6.6
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	ИТОГО		32.9	32.88	136.8	858.25	38.38
Полдник							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.50
127	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4	12.80
	ИТОГО		12.5	16.4	53.9	282.7	27.30
Ужин							
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80	8.50
694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	10.80
608	Котлета мясная	80	4.47	4.47	3.2	73.49	32.30
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.50
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	Зефир	36	0.288	0.036	28.72	117.36	8.16
	ИТОГО		16.938	16.466	117.36	654.05	78.11
Второй ужин							
338	Банан	200	0.8	0.6	20.6	192	28
	ИТОГО		0.8	0.6	20.6	192	28

Шев –повар: В.В. Федорова

Федорова