

Утверждаю

Директор: Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 10.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углев. оды, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>							
3	Каша «Дружба»	300	4.48	4.89	20.8	149.2	6.97
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>		18.48	17.41	88.41	547.4	48.36
<b>Обед 12 лет и старше</b>							
42	Суп с рыбными консервами	300	11.1	3.5	23.9	139.3	8.52
694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	19.9
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>		40.09	25.66	111.31	801.72	59.87
<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	Макаронные 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	1085.4	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*