

Утверждаю

Директор:

Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 09.10.2022г.



| № тех карты                    | Наименование блюда               | Масса порции | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ЭЦ     | Цена  |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------|-----------|----------|--------------|--------|-------|
| <b>Завтрак 12 лет и старше</b> |                                  |              |           |          |              |        |       |
| 185                            | Каша кукурузная                  | 300          | 3         | 3.9      | 14.52        | 91.2   | 7.15  |
| 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  |
| 13                             | Масло порциями                   | 10           | 0.1       | 8.3      | 0.1          | 75     | 5.8   |
|                                | <b>ИТОГО</b>                     |              | 14.3      | 17.26    | 88.97        | 557.81 | 20.96 |
| <b>Обед 12 лет и старше</b>    |                                  |              |           |          |              |        |       |
| 30                             | Щи со свежей капустой            | 300          | 0.84      | 0.67     | 3.69         | 124.66 | 18.04 |
| 403                            | Плов с мясом                     | 250          | 22        | 28       | 43           | 321    | 28.9  |
| 299                            | Хлеб пшеничный                   | 100          | 7.6       | 0.8      | 49.2         | 235    | 2.35  |
| 60                             | Кисель                           | 200          | 1         | 0        | 9.9          | 106    | 5.6   |
|                                | <b>ИТОГО</b>                     |              | 30.54     | 29.47    | 192.49       | 786.66 | 54.89 |
| <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>                    |                                  |              |           |          |              |        |       |
| 17                             | Салат из соленых огурцов с луком | 100          | 0.86      | 5.11     | 2.61         | 59.80  | 8.5   |
| 48                             | Каша гречневая рассыпчатая       | 150          | 5.6       | 6.94     | 30.86        | 208.44 | 12.5  |
|                                | Тефтели в томатном соусе         | 100          | 8.54      | 14.79    | 0.14         | 167.35 | 19    |
| 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  |
|                                | Печенье                          | 40           | 1.1       | 3.1      | 3.1          | 45.2   | 7.2   |
|                                | <b>ИТОГО</b>                     |              | 23.63     | 30.76    | 95.01        | 719.49 | 56.02 |
| <b>Второй ужин</b>             |                                  |              |           |          |              |        |       |
|                                | Груши                            | 200          | 0.40      | 0.30     | 10.3         | 114    | 20    |
|                                | <b>ИТОГО</b>                     |              | 0,40      | 0.30     | 10.3         | 114    | 20    |

Шев –повар:

В.В. Федорова

*Федорова*