

Утверждаю

Директор:

Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ» на 08.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
180	Каша ячневая	300	12.96	15.9	62.7	204.4	7.32
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
21	Творожная масса	70	35.9	32.4	100.9	314.5	17.50
	Конфета шоколад.	18	1.71	5.54	9.31	86.4	9.50
	ИТОГО		58.22	54.66	231.2	844	43.17
Обед 12 лет и старше							
52	Суп с фрикадельками	300	2.52	2.58	19.88	108	16.8
591	Гуляш	75	25.13	12.59	5.73	193.3	21
682	Рис отварной	180	6.9	11.6	59.9	358.1	11.2
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		42.67	27.57	148.18	948.12	57.95
Полдник							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
127	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4	12.8
	ИТОГО		12.5	16.4	53.9	282.7	27.30
Ужин							
16	Салат морская капуста	100	0.84	7.15	4.77	86.46	13.25
104	Печень «по-строгановски»	75	14.4	5.78	3.55	121.51	22.50
75	Макароны отварные	150	6.11	12	40.73	298	5.4
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
	Сгущенное молоко	40	0.2	0	26.32	106.1	5.24
	ИТОГО		35.15	27.26	130.07	871.71	55.24
Второй ужин							
	Банан	200	0.8	0.6	20.6	182	28
	ИТОГО		0.8	0.6	20.6	182	28

Шев –повар:

В.В. Федорова

Федорова