

Утверждаю

Директор: **Е.Ю. Островский**

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 07.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	Ц	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
206	Макароны отварные с сыром	150	8.37	3.44	7.71	23.83	16.8
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
	Пряник	40	5.4	5.3	72.1		3
	<b>ИТОГО</b>		24.94	13.8	154.16	415.44	27.81
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
399	Блины с маслом	105	5.75	4.44	31.5	181.3	24.04
	Черный чай	200	0	0	0	0	5.50
	<b>ИТОГО</b>		5.75	4.44	31.5	181.3	29.54
<b>Обед 7-11 лет</b>							
121	Борщ со сметаной	250	2.74	3.16	4.825	57.86	19.02
48	Гречка рассыпчатая	150	5.6	6.94	3.086	208.44	12.5
591	Гуляш	75	25.13	12.59	5.73	193.3	21
60	Кисель	200	1	0	9.9	106	5.6
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	<b>ИТОГО</b>		39.17	23.49	159.44	800.6	60.47
<b>Полдник</b>							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
	Сок	200	1	0	21.2	88	10.6
	<b>ИТОГО</b>		7.7	10.2	66	254.3	34.1
<b>Ужин</b>							
	Салат кукурузный с луком	100	2	0	11	50	11.25
94	Жаркое домашнему	250	11.1	3.5	23.9	395.3	28.18
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
	Вафли	50	1.4	1.7	38.7	217.7	7.2
	<b>ИТОГО</b>		22.15	6.02	131.9	901.7	55.48
<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*