

Утверждено
Директор:

Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ» на 05.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
68	Каша пшённая	250	8.45	13.02	32.32	281.17	5.66
117	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	5.66
299	Хлеб пшеничн.	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
31	Сыр порциями	20	4.64	5.9	0	72.8	23.04
	Конфета шок.	18	1.71	5.54	9.31	86.4	9.5
	ИТОГО		26.48	28.8	108.41	793.97	46.21
Второй завтрак 7-11 лет							
557	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	33.04	38.22	71.02	189.89	17.02
	Черный чай	200	0	0	0	0	5.50
	ИТОГО		33.04	38.22	71.02	189.89	22.02
Обед 7-11 лет							
206	Суп гороховый с гречками	250	7.4	2.35	29.58	132.75	15.6
536	Колбаса отварная	70	17.2	15.6	0.2	209	22.5
75	Макаронны отварные	130	5.3	10.4	35.3	259	5.4
60	Кисель	200	0.1	0	95.5	382.4	5.6
299	Хлеб пшеничн.	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	ИТОГО		37.31	29.15	209.78	1218.15	51.45
Полдник							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.6
	ИТОГО		7.7	10.2	66	254.3	24.10
Ужин							
48	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.6	6.94	30.86	208.44	12.50
	Тефтели в томатном соусе	100	8.42	14.79	0.14	167.35	19.0
	Салат из моркови с чесноком	100	4.24	8.15	25.55	192.65	10.0
299	Хлеб пшеничн.	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.5
	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	24.2	7.2
	ИТОГО		27.01	33.8	117.95	852.34	57.55
Второй ужин							
	Яблоки	200	0.8	0.6	20.6	192	22.0
	ИТОГО		0.8	0.6	20.6	192	22.0

Шев –повар:

В.В. Федорова

Федорова