

Утверждаю

Директор:

Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 04.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
262	Каша рисовая	300	8.88	14.64	53.64	268.68	7.15
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.5
299	Хлеб пшеничн.	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
424	Яйцо отварное	40	5.4	4.6	0.3	63	8.5
	Конф. шоколад.	18	1.71	5.54	9.31	86.4	9.5
	ИТОГО		23.64	25.6	121.55	656.78	34
Обед 12 лет и старше							
43	Уха из свежей рыбы	300	6.37	0.3	4.61	52.72	9.2
23	Картофельн. пюре	180	7.56	5.63	47.03	265.1	19.9
255	Рыбная котлета с подливом	70	10.6	31.1	7.67	329	22.9
122	Компот	200	0.52	0	13.48	53.72	6.6
299	Хлеб пшеничн.	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	ИТОГО		32.65	37.83	121.99	935.54	60.95
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	26.8
Ужин							
25	Салат «Икра из кабачков»	100	1.20	4.70	7.70	78.0	7.5
489	Рыба запеченная целиком	70	5.6	9.2	34.2	148.1	13.9
342	Рис отварной	180	6.5	5.47	34.92	201.39	9.4
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
	Пряник	60	3.5	2.8	45	219.6	3.0
	ИТОГО		24.45	22.99	180.12	885.79	42.65
Второй ужин							
	Банан	200	0.8	0.6	20.6	182	23
	ИТОГО		0.8	0.6	20.6	182	28

Шев –повар:

В.В. Федорова

Федорова