

Утверждаю  
 Директор Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ №1» на 03.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>							
384	Каша геркулесовая	300	11.9	15.9	47.9	257.1	5.5
117	Какао с молоком	200	3.6	4.26	25.15	156.6	5.66
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
13	Масло порциями	10	0.1	8.3	0.1	75	5.8
2	Бутерброд с повидлом	40	2.36	8.49	18.42	159.1	4
	<b>ИТОГО</b>		25.56	37.75	97.66	882.8	23.3
<b>Обед 12 лет и старше</b>							
32	Суп рассольник со сметаной	300	1.69	0.95	6.12	47.37	18.9
	Позы	210	32.13	25.7	3.15	340.8	71.6
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	37	6.5
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	<b>ИТОГО</b>		32.02	14.47	100.6	660.17	99.3
<b>Полдник</b>							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.60
	<b>ИТОГО</b>		7.7	10.2	66	254.3	34.1
<b>Ужин</b>							
658	Салат свекольный с сыром и чесноком	100	4.83	14.4	6.56	176.58	6
75	Вермишель с маслом	200	3.9	4.10	20.84	138.25	21
536	Сосиска отварная	70	16.4	20.8	21.1	221	4.2
132	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	6.5
	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2	7.2
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	<b>ИТОГО</b>		39.83	44.73	107.3	840.67	47.25
<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*