



Утверждаю

Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 20.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углев оды, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
3	Каша «Дружба»	250	3.74	4.08	17.39	124.37	5.81
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
31	Сыр порциями	20	4.64	5.9	0	72.8	23.04
	Конфета шоколад.	18	1.71	5.54	9.31	86.4	9.50
	ИТОГО		17.74	16.34	85	522.27	47.20
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							
42	Суп с рыбными консервами	250	9.25	2.91	19.9	116.08	7.1
694	Пюре картофельное	150	3.05	4.8	20.4	154.2	16.6
536	Колбаса отварная	70	17.2	15.6	0.2	209	22.50
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		37.62	24.11	103	768	55.15
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	34.1
Ужин							
	Салат «Фасоль»	100	10.0	4.0	28.0	190	24.5
75	Макароны отварные	150	6.11	12	40.73	298	5.4
	Тефтели в томатном соусе	100	8.54	14.79	0.14	167.35	19
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
	Сухари	50	10.9	1.5	69.5	170.5	10
	ИТОГО		49.53	34.62	194.07	1085.49	67.75
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