

Утверждаю  
 Директор: Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 19.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>							
185	Каша кукурузная	300	3	3.9	14.52	91.2	7.15
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
13	Масло порциями	10	0.1	8.3	0.1	75	5.8
	<b>ИТОГО</b>		14.3	17.26	88.97	557.81	20.96
<b>Обед 12 лет и старше</b>							
30	Щи со свежей капустой	300	0.84	0.67	3.69	124.66	18.04
403	Плов с мясом	250	22	28	43	321	28.9
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
60	Кисель	200	1	0	9.9	106	5.6
	<b>ИТОГО</b>		30.54	29.47	192.49	786.66	54.89
<b>Полдник</b>							
421	Сдоба	80	6.7	10.2	44.8	166.3	14.5
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.6
	<b>ИТОГО</b>		7.7	10.2	66	254.3	34.1
<b>Ужин</b>							
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80	8.5
48	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.6	6.94	30.86	208.44	12.5
	Тефтели в томатном соусе	100	8.54	14.79	0.14	167.35	19
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
	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2	7.2
	<b>ИТОГО</b>		23.63	30.76	95.01	719.49	56.02
<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**

*Ведова*