

Утверждаю
Директор:

Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевский СКОШИ» на 18.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
180	Каша ячневая	250	10.8	13.3	52.3	170.4	6.1
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
21	Творожная масса	70	35.9	32.4	100.9	314.5	17.50
	Конфета шоколад.	18	1.71	5.54	9.31	86.4	9.50
	ИТОГО		56.06	52.06	171.6	810	41.95
Второй завтрак 7-11 лет							
725	Вареники	110	7.2	1.4	26.9	262.62	16.70
	Черный чай	200	0	0	0	0	5.50
	ИТОГО		7.2	1.4	26.9	262.62	22.2
Обед 7-11 лет							
52	Суп с фрикадельками	250	2.1	2.15	16.57	90	14
591	Гуляш	75	25.13	12.59	5.73	193.3	21
682	Рис отварной	150	5.82	9.74	50.0	298.47	9.4
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		43.27	25.28	134.98	870.49	53.35
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	27.30
Ужин							
16	Салат морская капуста	100	0.84	7.15	4.77	86.46	13.25
104	Печень «построгановски»	75	14.4	5.78	3.55	121.51	22.50
75	Макаронны отварные	150	6.11	12	40.73	298	5.4
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
	Сгущенное молоко	40	0.2	0	26.32	106.1	5.24
	ИТОГО		35.15	27.26	130.07	871.71	55.24
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

Федорова