

Утверждаю

Директор:

Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 16.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	
Завтрак 12 лет и старше							
212	Омлет	170	14.8	25.86	3.84	308.6	26.6
536	Сосиска	70	8.32	16.0	16.96	173.2	4.9
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
	Конфета	18	1.71	5.54	9.31	86.4	9.5
	ИТОГО		32.48	48.25	88.41	806.9	49.8
Обед 12 лет и старше							
222	Суп «Харчо»	300	0	43.0	12.6	141.9	17.18
104	Бефстроганов	70	14.4	5.78	3.55	121.51	22.50
	Перловка	180	3.49	5.21	12.5	111.19	6.4
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		26.01	54.79	91.33	663.32	55.03
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	24.50
403	Плов с мясом	250	22	28	43	321	23.18
945	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.50
299	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	Зефир	40	0.288	0.036	28.72	117.36	8.16
	ИТОГО		39.94	32.85	158.02	867.06	64.69
Второй ужин							
	Яблоки	200	0.8	0.6	20.6	192	22
	ИТОГО		0.8	0.6	20.6	192	22

Шев –повар:

В.В. Федорова

В.В. Федорова