

Утверждаю
 Директор: **Е.Ю. Островский**

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 15.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
68	Каша пшённая	300	10.14	15.63	38.76	337.41	6.8
117	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	5.66
299	Хлеб пшеничн.	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
31	Сыр порциями	20	4.64	5.9	0	72.8	23.04
	Конфета шокол.	18	1.71	5.54	9.31	86.4	9.5
	ИТОГО		28.17	31.41	114.85	850.21	47.35
Обед 12 лет и старше							
206	Суп гороховый с гречками	300	8.532	2.82	35.154	155.724	18.72
536	Колбаса отварная	70	17.2	15.6	0.2	209	22.5
75	Макароны отварные	150	6.11	12	40.73	298	6.2
60	Кисель	200	0.1	0	95.5	382.4	5.6
299	Хлеб пшеничн.	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	ИТОГО		39.54	31.22	220.77	1280.1	55.37
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	24.10
Ужин							
48	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.6	6.94	30.86	208.44	12.50
	Тефтели в томатном соусе	100	8.42	14.79	0.14	167.35	19.0
	Салат из моркови с чесноком	100	4.24	8.15	25.55	192.65	10.0
299	Хлеб пшеничн.	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.5
	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	24.2	7.2
	ИТОГО		27.01	33.8	117.95	852.34	57.55
Второй ужин							
	Яблоки	200	0.8	0.6	20.6	192	22.0
	ИТОГО		0.8	0.6	20.6	192	22.0

Шев –повар: **В.В. Федорова**

В.В. Федорова