

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

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

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>		28.17	31.41	114.85	850.21	47.35
<b>Обед 12 лет и старше</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>		39.54	31.22	220.77	1280.1	55.37
<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	24.10
<b>Ужин</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>		27.01	33.8	117.95	852.34	57.55
<b>Второй ужин</b>							
	Яблоки	200	0.8	0.6	20.6	192	22.0
	<b>ИТОГО</b>		0.8	0.6	20.6	192	22.0

Шев –повар: **В.В. Федорова**

*В.В. Федорова*