

Утверждаю

Директор:

Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 26.10.2022г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>		32.48	48.25	88.41	806.9	49.8
<b>Обед 12 лет и старше</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>		26.01	54.79	91.33	663.32	55.03
<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>							
	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
	<b>ИТОГО</b>		39.94	32.85	158.02	867.06	64.69
<b>Второй ужин</b>							
	Яблоки	200	0.8	0.6	20.6	192	22
	<b>ИТОГО</b>		0.8	0.6	20.6	192	22

Шев -повар:

В.В. Федорова

*Федорова*