

Утверждаю

Директор: **Е.Ю. Островский**

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 25.10.2022г.

| № тех карты                    | Наименование блюда                             | Масса порции | Белки, гр | Жиры, гр | Углев оды, гр | ЭЦ      | Цена  |
|--------------------------------|--|--------------|-----------|----------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак 7-11 лет</b>        |  |              |           |          |               |         |       |
| 68                             | Каша пшённая                                   | 250          | 8.45      | 13.02    | 32.32         | 281.17  | 5.66  |
| 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 шок.                                   | 18           | 1.71      | 5.54     | 9.31          | 86.4    | 9.5   |
|                                | <b>ИТОГО</b>                                   |              | 26.48     | 28.8     | 108.41        | 793.97  | 46.21 |
| <b>Второй завтрак 7-11 лет</b> |  |              |           |          |               |         |       |
| 557                            | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 80           | 33.04     | 38.22    | 71.02         | 189.89  | 17.02 |
|                                | Черный чай                                     | 200          | 0         | 0        | 0             | 0       | 5.50  |
|                                | <b>ИТОГО</b>                                   |              | 33.04     | 38.22    | 71.02         | 189.89  | 22.02 |
| <b>Обед 7-11 лет</b>           |  |              |           |          |               |         |       |
| 206                            | Суп гороховый с гречками                       | 250          | 7.4       | 2.35     | 29.58         | 132.75  | 15.6  |
| 536                            | Колбаса отварная                               | 70           | 17.2      | 15.6     | 0.2           | 209     | 22.5  |
| 75                             | Макароны отварные                              | 130          | 5.3       | 10.4     | 35.3          | 259     | 5.4   |
| 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>                                   |              | 37.31     | 29.15    | 209.78        | 1218.15 | 51.45 |
| <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**

*Федорова*