

Утверждаю
 Директор:  Е.Ю. Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 21.10.2022г.

№ тех кар ты	Наименован ие блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
263	Каша манная	250	84	11.9	37	289	5.54
117	Какао с молоком	200	3.6	4.26	25.15	156.61	5.66
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
2	Бутерброд с повидлом	40	2.36	8.49	18.42	159.1	4
	ИТОГО		97.56	25.45	129.77	839.7	17.55
Второй завтрак 7-11 лет							
223	Творожная запеканка	100	5.48	4.23	30.04	253	30.05
945	Чай с молоком	200	0.05	0.02	9.1	3.7	6.50
	ИТОГО		5.53	4.25	39.14	256.7	36.55
Обед 7-11 лет							
138	Суп «Крестьянский»	230	9.2	7.9	7.2	153.9	19.2
439	Пельмени с маслом сливоч.	130	22.0	21.9	0.06	218.4	33.7
60	Кисель	200	1	0	9.9	106	5.6
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	ИТОГО		22.9	11.32	162.76	713.3	60.85
Полдник							
	Сок	200	1	0	21.2	88	19.6
	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2	7.2
	ИТОГО		2.1	3.1	24.3	133.2	26.8
Ужин							
	Салат «Лечо»	100	0.59	0	5.59		24.50
23	Картофельное пюре	150	6.3	4.7	39.2	221	16.6
	Голубцы	100	4.5	9.5	9.3	141	27.6
132	Чай с сахаром	200	6	1.53	6.5	24.64	6.59
299	Хлеб	100	7.6	0.8	49.2	235	2.35
	Пряник	40	5.4	5.3	72.1		3.0
	ИТОГО		236.14	21.83	181.89	621.64	80.55
Второй ужин							
	Груши	200	0.40	0.30	10.3	114	20.0
	ИТОГО		0.40	0.30	10.3	114	20.0

Шев –повар: **В.В. Федорова**

Федорова