

Утверждаю

Директор



Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 21.12.2022г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
173	Каша геркулесовая	250	8	6	47	276
382	Какао с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
22	Бутерброд с маслом	130	14	13	60	157
Обед 12 лет и старше						
658	Салат свекольный с сыром и чесноком	100	4.83	14.4	6.56	176.58
96	Суп рассольник со сметаной	300	2	5	12	107
пр	Позы	140	21.4	23.8	2.1	227.2
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Полдник						
пр	Сдоба	100	6	10	60	360
пр	Сок	200	0	0	10	47
Ужин						
309	Вермишель отварная	150	6	5	26	168
99	Тефтели мясные в соусе	110	7	16	10	213
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Второй ужин						
пр	Фрукты	300	0	0	9	47

Директор



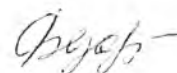
Утверждаю

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 22.12.2022г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
174	Каша рисовая	250	8	6	47	276
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Яйцо отварное	60	8	7	0	95
Обед 12 лет и старше						
пр	Салат из свежих огурцов	100	1	0	2	11
43	Уха из свежей рыбы	300	5.30	0.25	3.84	43.93
312	Картофельн.пюре	150	3	5	20	137
268	Котлета мясная	100	11	11	13	194
349	Компот	200	1	0	32	133
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Полдник						
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
Ужин						
229	Рыба запеченная целиком в соусе	110	16	8	4	157
304	Рис отварной	150	5	7	49	279
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Пряник	100	9	10	36	261
Второй ужин						
пр	Фрукты	300	0	0	9	47

Шеф-повар В.В.Федорова



Директор



Утверждаю

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 23.12.2022г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
182	Каша пшённая	250	7	4	47	258
382	Какао с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сыр порциями	30	5	6	45	150
Обед 12 лет и старше						
34	Салат из моркови	100	1	0	4	17
102	Суп гороховый с гренками	300	7	7	20	173
291	Плов с мясом	260	12	17	3	212
60	Кисель	200	0.1	0	95.5	382.4
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Полдник						
пр	Булочка	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
Ужин						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	244
99	Тефтели в томатном соусе	110	7	16	10	213
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	24.2
Второй ужин						
пр	Фрукты	300	0	0	9	47

Шеф-повар В.В.Федорова

