



Утверждаю

Директор

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 1.02.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
206	Макароны отварные с сыром	180	8.37	3.44	7.71	23.83
382	Какао с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Пряник	100	9	10	36	261
Обед 12 лет и старше						
пр	Салат кукурузный с луком	60	6	3	36	195
82	Борщ со сметаной	300	2	5	11	104
304	Гречка отварная	150	8	10	10	167
260	Гуляш из говядины	100	18	30	4	235
60	Кисель	200	1	0	9.9	106
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Полдник						
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
Ужин						
34	Жаркое домашнему	260	16	16	29	317
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Вафли	60	1.4	1.7	38.7	217.7
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Федорова

Шеф-повар В.В.Федорова