



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 7-11 лет | | | | | | |
| 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 |
| Второй завтрак 7-11 лет | | | | | | |
| пр | Груша | 300 | 0 | 0 | 9 | 47 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | |
| пр | Салат кукурузный с луком | 60 | 6 | 3 | 36 | 195 |
| 82 | Борщ со сметаной | 250 | 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 |

Шеф повар

В.В.Федорова