



Утверждаю

Е.Ю.Островский

Директор

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 2.02.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>						
180	Каша ячневая	250	10.8	13.3	52.3	170.4
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Творожная масса	70	3.5	14	12.95	191.8
<b>Обед 12 лет и старше</b>						
пр	Свежие помидоры	100	1	2	4	36
52	Суп с фрикадельками	300	2.1	2.15	16.57	90
94	Рагу из овощей с мясом	260	20	10	36	381
349	Компот	200	1	0	32	133
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
<b>Полдник</b>						
пр	Калач	100	6	10	45	291
пр	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
<b>Ужин</b>						
261	Печень говяжья	120	9	6	39	244
309	Макаронные отварные	150	6	5	26	168
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сгущенное молоко	40	0.2	0	26.32	106.1
<b>Второй ужин</b>						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова