



Утверждаю

Директор

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 3.02.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
<b>Завтрак 7-11 лет</b>						
185	Каша кукурузная	220	2.5	2	12.1	76
382	Какао с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
22	Бутерброт с маслом	130	14	13	60	157
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>						
пр	Груша	300	0	0	9	47
<b>Обед 7-11 лет</b>						
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80
44	Щи со свежей капустой	250	2	5	8	101
268	Котлета домашняя	100	11	11	13	194
309	Макароны отварные	150	6	5	26	168
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
60	Кисель	200	1	0	9.9	106
<b>Полдник</b>						
пр	Булочка	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
<b>Ужин</b>						
304	Каша гречневая отварная	150	8	10	10	167
229	Рыбная котлета в соусе	110	13	6	3	126
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2
<b>Второй ужин</b>						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф повар

В.В.Федорова