



Утверждаю

Директор

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 4.02.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>						
3	Каша «Дружба»	250	3.74	4.08	17.39	124.37
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сыр порциями	15	3	4	0	55
пр	Конфета шоколад.	18	1.71	5.54	9.31	86.4
<b>Обед 12 лет и старше</b>						
пр	Свежие помидоры	100	1	2	1	36
42	Суп с рыбными консервами	300	9.25	2.91	19.9	116.08
260	Гуляш из говядины	100	18	30	4	235
304	Рис отварной	150	4	5	37	210
349	Компот	200	1	0	32	133
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
<b>Полдник</b>						
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	1	0	21.2	88
<b>Ужин</b>						
309	Макаронны отварные	150	6	5	26	168
99	Тефтели мясные в томатном соусе	110	7	16	10	213
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сухари	30	5	5	22	158
<b>Второй ужин</b>						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова