



Директор

Утверждаю

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 7.02.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
173	Каша геркулесовая	250	8	6	47	276
382	Какао с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
22	Бутерброд с маслом	130	14	13	60	157
Обед 12 лет и старше						
658	Салат свекольный с сыром и чесноком	100	4.83	14.4	6.56	176.58
96	Суп рассольник со сметаной	300	2	5	12	107
пр	Позы	140	21.4	23.8	2.1	227.2
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Полдник						
пр	Сдоба	100	6	10	60	360
пр	Сок	200	0	0	10	47
Ужин						
309	Вермишель отварная	150	6	5	26	168
99	Тефтели мясные в соусе	110	7	16	10	213
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова