



Директор

Утверждаю

Е.Ю.Островский

**Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 8.02.2023г**

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>						
174	Каша рисовая	250	8	6	47	276
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Яйцо отварное	60	8	7	0	95
<b>Обед 12 лет и старше</b>						
пр	Салат из свежих огурцов	100	1	0	2	11
43	Уха из свежей рыбы	300	5.30	0.25	3.84	43.93
312	Картофельн.пюре	150	3	5	20	137
268	Котлета домашняя	100	11	11	13	194
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	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
<b>Ужин</b>						
229	Рыба запеченная целиком в соусе	110	16	8	4	157
304	Рис отварной	150	5	7	49	279
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Пряник	100	9	10	36	261
<b>Второй ужин</b>						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова