



Директор

Утверждаю

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 9.02.2023г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 7-11 лет						
182	Каша пшённая	220	7	4	47	258
382	Какао с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сыр порциями	15	3	4	0	55
Второй завтрак 7-11 лет						
пр	Яблоко	300	0	0	10	47
Обед 7-11 лет						
34	Салат из моркови	100	1	0	4	17
102	Суп гороховый с гренками	300	7	7	20	173
291	Плов с мясом	260	12	17	3	212
60	Кисель	200	0.1	0	95.5	382.4
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Полдник						
пр	Булочка	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
Ужин						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	244
99	Тефтели в томатном соусе	110	7	16	10	213
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	24.2
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф повар

В.В.Федорова