



Утверждаю

Директор

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 10.02.2023г.

№ тех карт ы	Наименовани е блюда	Масса порци и	Белки , гр	Жиры , гр	Углевод ы, гр	ЭЦ
Завтрак 7-11 лет						
183	Каша гречневая	220	9	6	45	269
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Конфета	18	1.71	5.54	9.31	86.4
Второй завтрак 7-11 лет						
пр	Яблоки	300	0	0	10	47
Обед 7-11 лет						
пр	Салат из свежих огурцов	100	1	0	2	11
222	Суп «Харчо»	250	0	35.8	10.5	118.2 5
104	Бефстроганов	110	14.4	5.78	3.55	121.5 1
329	Перловка	150	3	3	20	115
349	Компот	200	1	0	32	133
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Полдник						
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
Ужин						
291	Плов с мясом	260	12	17	3	212
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Зефир	40	0.288	0.036	28.72	117.3 6
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф повар

В.В.Федорова