Утверждаю

Директор Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 10.02.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, Гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
183	Каша гречневая	250	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
Обед 12 лет и старше						
пр	Салат из свежих огурцов	100	1	0	2	11
222	Суп «Харчо»	300	0	35.8	10.5	118.25
104	Бефстроганов	110	14.4	5.78	3.55	121.51
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	117.36
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова