Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 11.02.2023г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	rp.	166450502	
		Завтрак	12 лет и с	тарше		
206	Макароны отварные с сыром	180	8.37	3.44	7.71	23.83
382	Какао с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Пряник	100	9	10	36	261
		Обед 12	⊥ 2 лет и ста	<u> </u> арше		
пр	Салат кукурузный с луком	60	6	3	36	195
82	Борщ со сметаной	300	2	5	11	104
304	Гречка отварная	150	8	10	10	167
260	Гуляш из говядины	100	18	30	4	235
60	Кисель	200	1	0	9.9	106
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
1			Голдник			
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
			Ужин			
34	Жаркое по- домашнему	260	16	16	29	317
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Вафли	60	1.4	1.7	38.7	217.7
		Вто	рой ужин	[
пр	Йогурт	.200	2,8	3,2	16,0	87

Spejafor

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 12.02.2023 г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	Lb	гр	
		Завтрак	12 лет и с	тарше	-	
180	Каша ячневая	250	10.8	13.3	52.3	170.4
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Творожная масса	70	3.5	14	12.95	191.8
		Обед 12	2 лет и ста	рше		<u> </u>
пр	Свежие помидоры	100	1	2	4	36
52	Суп с фрикадельками	300	2.1	2.15	16.57	90
94	Рагу из овощей с мясом	260	20	10,	36	381
349	Компот	200	1	0	32	133
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
		Ι	Іолдник			
пр	Калач	100	6	10	45	291
пр	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
			Ужин			
261	Печень говяжья	120	9	6	39	244
309	Макароны отварные	150	6	5	26	168
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сгущенное молоко	40	0.2	0	26.32	106.1
		Вто	рой ужин	ľ	1	
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Thejop

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 13.02.2023г

			115 3 70	4	
Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
блюда	порции	гр	rp =	гр	
	Завтрак	12 лет и с	тарше		
Каша	250	2.5	2	12.1	76
кукурузная					
Какао с	200	4	4	1	119
молоком					
Хлеб	100	8	1	1	235
Бутерброд с	130	14	13	60	157
маслом					
	Обед 12	2 лет и ста	арше		
Салат из	100	0.86	5.11	2.61	59.80
соленых					
огурцов с					
луком			`		
Щи со свежей	300	2	5	8	101
капустой					6
Котлета	100	11	11	13	194
домашняя					
Макароны	150	6	5	26	168
отварные		**			
Хлеб	100	8	1	1	235
Кисель	200	1	0	9.9	106
	- I	Голдник			
Булочка	100	6	10	45	291
Сок	200	0	0	10	47
		Ужин			
Каша	150	8	10	10	167
гречневая					
отварная					
Рыбная котлета	110	13	6	3	126
в соусе					
Чай с молоком	200	4	4	1	119
Хлеб	.100	8	1	1	235
Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2
Йогурт				16,0	87
	Каша кукурузная Какао с молоком Хлеб Бутерброд с маслом Салат из соленых огурцов с луком Щи со свежей капустой Котлета домашняя Макароны отварные Хлеб Кисель Булочка Сок Каша гречневая отварная Рыбная котлета в соусе Чай с молоком Хлеб	блюда порции Завтрак Каша 250 кукурузная 200 Какао с 200 молоком 100 Бутерброд с 130 маслом 100 Салат из 100 соленых 300 огурцов с 300 капустой Котлета 100 Котлета 100 домашняя 150 макароны 200 Кисель 200 Каша 150 гречневая 100 Сок 200 Каша 150 гречневая 110 отварная 110 в соусе 40 Чай с молоком 200 Хлеб 100 Печенье 40	блюда порции гр Завтрак 12 лет и с Каша 250 2.5 кукурузная 200 4 Какао с 200 4 молоком 100 8 Бутерброд с 130 14 маслом 100 0.86 Салат из 100 0.86 соленых 0гурцов с 100 2 луком 11 11 Котлета 100 11 домашняя 150 6 отварные 150 6 Хлеб 100 8 Кисель 200 1 Булочка 100 6 Сок 200 0 Ужин Каша 150 8 гречневая 110 13 в соусе 4 100 8 Чай с молоком 200 4 Хлеб 100 8 Печенье <t< td=""><td>блюда порции гр гр Завтрак 12 лет и старше Каша 250 2.5 2 кукурузная 200 4 4 Какао с молоком 100 8 1 Бутерброд с маслом 130 14 13 Обед 12 лет и старше Салат из соленых огурцов с луком 100 0.86 5.11 Котлета домащняя 100 11 11 Макароны отварные 150 6 5 Хлеб 100 8 1 Кисель 200 1 0 Полдник Булочка 100 6 10 Сок 200 0 0 Каша 150 8 10 гречневая отварная 110 13 6 Рыбная котлета 110 13 6 в соусе 4 4 Чай с молоком 200 4 4 Хлеб 100</td><td>блюда порции гр гр гр Завтрак 12 лет и старше Каща кукурузная 250 2.5 2 12.1 Какао с молоком 200 4 4 1 Молоком 100 8 1 1 Бутерброд с маслом 130 14 13 60 Обед 12 лет и старше Салат из соленых огурцов с луком 100 0.86 5.11 2.61 Котлета домашняя 100 11 11 13 Макароны отварные 150 6 5 26 Хиеб 100 8 1 1 Кисель 200 1 0 9.9 Полдник Булочка 100 6 10 45 Сок 200 0 0 10 Ужин Каща 150 8 10 10 Рыбная котлета в соусе 10 13 6<</td></t<>	блюда порции гр гр Завтрак 12 лет и старше Каша 250 2.5 2 кукурузная 200 4 4 Какао с молоком 100 8 1 Бутерброд с маслом 130 14 13 Обед 12 лет и старше Салат из соленых огурцов с луком 100 0.86 5.11 Котлета домащняя 100 11 11 Макароны отварные 150 6 5 Хлеб 100 8 1 Кисель 200 1 0 Полдник Булочка 100 6 10 Сок 200 0 0 Каша 150 8 10 гречневая отварная 110 13 6 Рыбная котлета 110 13 6 в соусе 4 4 Чай с молоком 200 4 4 Хлеб 100	блюда порции гр гр гр Завтрак 12 лет и старше Каща кукурузная 250 2.5 2 12.1 Какао с молоком 200 4 4 1 Молоком 100 8 1 1 Бутерброд с маслом 130 14 13 60 Обед 12 лет и старше Салат из соленых огурцов с луком 100 0.86 5.11 2.61 Котлета домашняя 100 11 11 13 Макароны отварные 150 6 5 26 Хиеб 100 8 1 1 Кисель 200 1 0 9.9 Полдник Булочка 100 6 10 45 Сок 200 0 0 10 Ужин Каща 150 8 10 10 Рыбная котлета в соусе 10 13 6<

peyof-

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 14.02.2023г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	гр	гр	
		Завтрак	12 лет и с	тарше		
3	Каша	250	3.74	4.08	17.39	124.37
	«Дружба»					
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сыр порциями	15	3	4	0	55
пр	Конфета	18	1.71	5.54	9.31	86.4
	шоколад.					
		Обед 12	2 лет и ста	арше		
пр	Свежие	100	1	2	1	36
	помидоры					
42	Суп с	300	9.25	2.91	19.9	116.08
	рыбными		1.0	,		
	консервами					
260	Гуляш из	100	18	30	4	235
11,	ГОВЯДИНЫ					
304	Рис отварной	150	4	5	37	210
349	Компот	200	1	0	32	133
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
		I	Толдник			
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Cok	200	1	0	21.2	88
			Ужин	_		
309	Макароны	150	6	5	26	168
	отварные					
99	Тефтели	110	7	16	10	213
	мясные в					
	томатном		4.2			
	coyce					
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сухари	- 30	5	5	22	158
		Вт	орой ужиг	· ·		
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87
		Table 1				

Dejofr

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 15.02.2023г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	Гр	_{3.} гр. /	
		Завтрак 1		гарше	all hard hard	
25	Каша манная	250	6	3	3	194
382	Какао с	200	4	4	1	119
	молоком					
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
2	Бутерброд с	140	2.36	8.49	18.42	159.1
	повидлом					
		Обед 12	лет и ста	рше		
34	Салат из	100	1	0	4	17
	моркови					
138	Суп	300	9.2	7.9	7.2	153.9
	«Крестьянский»					
пр	Пельмени с	130	22.0	21.9	0.06	218.4
	маслом сливоч.					
60	Кисель	200	1	0	9.9	106
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
		П	Голдник			
пр	Сок	200	0	0	10	47
пр	Булочка	100	6	10	45	291
			Ужин			
312	Картофельное	150	3	5	20	137
	пюре					
287	Голубцы	110	14	11	22	231
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Пряник	100	9	10	36	261
		Вто	рой ужин	I		
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87
						

Жезев Шеф-повар В.В.Федорова

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 16.02.2023 г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Угневоды,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	гр	гр	
	-	Завтрак	12 лет и с	тарше	-	
46	Суп молочный	250	9	6	45	269
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
21	Творожная	70	3.5	14	12.95	191.8
	масса					
_	<u> </u>	Обед 12	2 лет и ста	рше		
17	Салат из	100	0.86	5.11	2.61	59.80
	соленых					
	огурцов с					
	луком			•		
42	Суп с	300	5.6	5.6	18.5	132.9
	клецками					
33	Капуста	260	8	10	10	167
	тушеная с					
	МЯСОМ		-	-		
349	Компот	200	1 '4	0	32	133
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
		Ι	Толдник			
пр	Калач	100	6	10	45	291
пр	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
		·	Ужин			
312	Пюре	150	3	5	20	137
	картофельное					
268	Котлета	100	11	11	13	194
	RRHUISMOL,					
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Зефир	36	0.288	0.036	28.72	117.36
		Вто	рой ужин			1
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87
				- ,		

aperely

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 17.02.2023г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	гр	гр	,
			12 лет и с	гарше		*
173	Каша	250	8	6	47	276
	геркулесовая					
382	Какао с	200	4	4	1	119
	молоком					
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
22	Бутерброд с	130	14	13	60	157
	маслом					
	<u> </u>	Обед 12	2 лет и ста	рше		
658	Салат	100	4.83	14.4	6.56	176.58
	свекольный с			•		
	сыром и					
	чесноком				-	
96	Суп	300	2	5	12	107
	рассольник со					
	сметаной					
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
		I	Толдник			
пр	Сдоба	100	6	10	60	360
пр	Сок	200	0	0	10	47
			Ужин	·		
309	Вермишель	150	6	5	26	168
	отварная					
99	Тефтели	110	7	16	10	213
	мясные в соусе					
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
	D _A	Вт	орой ужи	H		•
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Spepeh-

Утверждаю

Е.Ю.Островский

Директор

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 18.02.2023 г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	гр	гр	·
	3	автрак 12	лет и ста			
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
		Обед 12 л	іет и стар	оше		
пр	Салат из свежих	100	1	0	2	11
43	огурцов Уха из свежей рыбы	300	5.30	0.25	3.84	43.93
312	Картофельн.пюре	150	3	5	20	137
	Котлета домашняя	100	11	11	13	194
	Компот	200	1	0	32	133
пр	Хлеб	100	8 4	1	1	235
		По	лдник	4	1.	
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
		У	жин			1
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
		Втор	ой ужин	J.,,		1
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87
	· Land					

Sejop

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 19.02.2023г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	гр	гр	
		Завтрак	12 лет и с	тарше		
182	Каша пшённая	250	7	4	47	258
382	Какао с	200	4	4	1	119
	молоком		. 500			
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сыр порциями	15	3	4	0	55
		Обед 12	2 лет и ста	рше		
34	Салат из	100	1	0	4	17
	моркови			•		
102	Суп гороховый	300	7	7	20	173
	с гренками					
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
		I	Іолдник	·		
пр	Булочка	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
			Ужин			
302	Каша	150	9	6	39	244
	гречневая					
	рассыпчатая					
99	Тефтели в	110	7	16	10	213
	томатном					
	coyce					
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
	- (-)		рой ужин	ĭ		
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Жезар Шеф-повар В.В.Федорова

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 20.02.2023г

№ тех	Наименован	Macca	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ
карты	ие блюда	порци	,	,	ы,	
		И	гр	гр	Гр	
	3	автрак 1	2 лет и с	тарше		
183	Каша	250	9	6	45	269
	гречневая					
378	Чай с	200	4	4	1	119
_	молоком					
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Конфета	18	1.71	5.54	9.31	86.4
		Обед 12	лет и ста	рше		
пр	Салат из	100	1	0	2	11
	свежих					
	огурцов			:		
222	Суп «Харчо»	300	0	35.8	10.5	118.2
			-			5
104	Бефстрогано	110	14.4	5.78	3.55	121.5
	В					1
329	Перловка	150	3	3	20	115
349	Компот	200	1	0	32	133
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
		По	лдник			
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
		7	Ужин			
291	Плов с мясом	260	12	17	3	212
376	Чай с	200	0	0	15	62
570	сахаром	200				02
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Зефир	40	0.288	0.036	28.72	117.3
r			0.200	0.050	20.72	$\begin{vmatrix} 117.5 \\ 6 \end{vmatrix}$
		Bror	⊥ ой ужиі	H	_1	1
	Йогурт 2			3,2	16,0	37