Утверждаю

Директор Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 1.03.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
182	Каша пшённая	250	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
Обед 12 лет и старше						
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

Утверждаю

Директор Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 2.03.2023г

№ 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

Утверждаю

Директор Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 3.03.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
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 лет и старше						
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	120	18	30	4	235
60	Кисель	200	1	0	9.9	106
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Полдник						
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
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова

Утверждаю

Директор Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 4.03.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
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	35.9	32.4	100.9	314.5
Обед 12 лет и старше						
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
Полдник						
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
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова

Утверждаю

Директор Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 5.03.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
185	Каша кукурузная	250	2.5	2	12.1	76
382	Какао с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
22	Бутерброд с маслом	130	14	13	60	157
Обед 12 лет и старше						
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80
44	Щи со свежей капустой	300	2	5	8	101
268	Котлета мясная	100	11	11	13	194
309	Макароны отварные	150	6	5	26	168
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
60	Кисель	200	1	0	9.9	106
Полдник						
пр	Булочка	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
Ужин						
304	Каша гречневая отварная	150	8	10	10	167
229	Рыбная котлета в соусе	110	13	6	3	126
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	45.2
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова

Утверждаю

Директор Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 6.03.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
3	Каша «Дружба»	250	3.74	4.08	17.39	124.37
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 шоколад.	18	1.71	5.54	9.31	86.4
Обед 12 лет и старше						
пр	Свежие помидоры	100	1	2	1	36
42	Суп с рыбными консервами	300	9.25	2.91	19.9	116.08
260	Гуляш в соусе	120	18	30	4	235
304	Рис отварной	150	4	5	37	210
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	1	0	21.2	88
Ужин						
309	Макароны отварные	150	6	5	26	168
99	Тефтели мясные в томатном соусе	110	7	16	10	213
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сухари	30	5	5	22	158
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова

Утверждаю

Директор Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 7.03.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
25	Каша манная	250	6	3	3	194
382	Какао с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
2	Бутерброд с повидлом	140	2.36	8.49	18.42	159.1
Обед 12 лет и старше						
34	Салат из моркови	100	1	0	4	17
138	Суп «Крестьянский»	300	9.2	7.9	7.2	153.9
пр	Пельмени с маслом сливоч.	130	22.0	21.9	0.06	218.4
60	Кисель	200	1	0	9.9	106
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Полдник						
пр	Сок	200	0	0	10	47
пр	Булочка	100	6	10	45	291
Ужин						
312	Картофельное пюре	150	3	5	20	137
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
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова

Утверждаю

Директор Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 8.03.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
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 масса	70	35.9	32.4	100.9	314.5
Обед 12 лет и старше						
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80
42	Суп с клецками	300	5.6	5.6	18.5	132.9
33	Капуста тушеная с мясом	260	8	10	10	167
349	Компот	200	1	0	32	133
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Полдник						
пр	Калач	100	6	10	45	291
пр	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
Ужин						
312	Пюре картофельное	150	3	5	20	137
268	Котлета мясная	100	11	11	13	194
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
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова

Утверждаю

Директор Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 9.03.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
173	Каша геркулесовая	250	8	6	47	276
382	Какао с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
22	Бутерброд с маслом	130	14	13	60	157
Обед 12 лет и старше						
658	Салат свекольный с сыром и чесноком	100	4.83	14.4	6.56	176.58
96	Суп рассольник со сметаной	300	2	5	12	107
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
Полдник						
пр	Сдоба	100	6	10	60	360
пр	Сок	200	0	0	10	47
Ужин						
309	Вермишель отварная	150	6	5	26	168
99	Тефтели мясные в соусе	110	7	16	10	213
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
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова

Утверждаю

Директор Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 10.03.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
Завтрак 12 лет и старше						
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 лет и старше						
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 мясная	100	11	11	13	194
349	Компот	200	1	0	32	133
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
Полдник						
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
Ужин						
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
Второй ужин						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Шеф-повар В.В.Федорова