

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 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

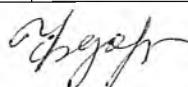
Утверждаю

Директор

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 2.03.2023г

№ тех карт ы	Наименование блюда	Масса порции	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	118.25
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 7-11 лет						
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
Второй завтрак 7-11 лет						
пр	Груша	300	0	0	9	47
Обед 7-11 лет						
пр	Салат кукурузный с луком	60	6	3	36	195
82	Борщ со сметаной	250	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 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

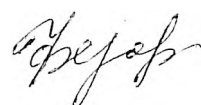
Утверждаю

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 7-11 лет						
180	Каша ячневая	220	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
Второй завтрак 7-11 лет						
пр	Банан	300	0	0	9	47
Обед 7-11 лет						
пр	Свежие помидоры	100	1	2	4	36
52	Суп с фрикадельками	250	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 7-11 лет						
185	Каша кукурузная	220	2.5	2	12.1	76
382	Какао с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
22	Бутерброт с маслом	130	14	13	60	157
Второй завтрак 7-11 лет						
пр	Груша	300	0	0	9	47
Обед 7-11 лет						
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80
44	Щи со свежей капустой	250	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

Федорова - 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 7-11 лет						
3	Каша «Дружба»	220	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
Второй завтрак 7-11 лет						
пр	Груша	300	0	0	9	47
Обед 7-11 лет						
пр	Свежие помидоры	100	1	2	1	36
42	Суп с рыбными консервами	250	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 7-11 лет						
25	Каша манная	230	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
Второй завтрак 7-11 лет						
пр	Банан	300	0	0	9	47
Обед 7-11 лет						
34	Салат из моркови	100	1	0	4	17
138	Суп «Крестьянский»	250	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

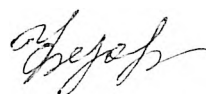
Директор

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 7-11 лет						
46	Суп молочный	220	9	6	45	269
378	Чай с молоком	200	4	4	1	119
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
21	Творожная масса	70	3.5	14	12.95	191.8
Второй завтрак 7-11 лет						
пр	Банан	300	0	0	9	47
Обед 7-11 лет						
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.80
42	Суп с клецками	250	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 домашняя	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

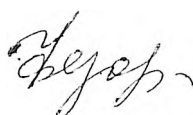
Директор

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 7-11 лет						
173	Каша геркулесовая	210	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
Второй завтрак 7-11 лет						
пр	Груша	300	0	0	9	47
Обед 7-11 лет						
658	Салат свекольный с сыром и чесноком	100	4.83	14.4	6.56	176.58
96	Суп рассольник со сметаной	250	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 7-11 лет						
174	Каша рисовая	220	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
Второй завтрак 7-11 лет						
пр	Груша	300	0	0	9	47
Обед 7-11 лет						
пр	Салат из свежих огурцов	100	1	0	2	11
43	Уха из свежей рыбы	250	5.30	0.25	3.84	43.93
312	Картофельн.пюре	150	3	5	20	137
268	Котлета домашняя	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