



Утверждаю

Директор

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 24.04.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>						
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
<b>Обед 12 лет и старше</b>						
пр	Салат фасоль	100	8	3	26	160
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
<b>Полдник</b>						
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
<b>Ужин</b>						
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
<b>Второй ужин</b>						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

*Федорова*

Шеф-повар В.В.Федорова

Директор

Утверждаю  
Е.Ю.Островский



Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 25.04.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>						
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
<b>Обед 12 лет и старше</b>						
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
<b>Полдник</b>						
пр	Булочка	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
<b>Ужин</b>						
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
<b>Второй ужин</b>						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

*В.В. Федорова*

Шеф-повар В.В.Федорова

Утверждаю

Директор

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 26.04.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>						
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
<b>Обед 12 лет и старше</b>						
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
<b>Полдник</b>						
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
<b>Ужин</b>						
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
<b>Второй ужин</b>						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

*В.В.Федорова* — Шеф-повар В.В.Федорова

Утверждаю

Директор

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 27.04.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>						
206	Макаронны 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
<b>Обед 12 лет и старше</b>						
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
<b>Полдник</b>						
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
<b>Ужин</b>						
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
<b>Второй ужин</b>						
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 28.04.2023г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>						
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
<b>Обед 12 лет и старше</b>						
пр	Морская капуста	100	1	7	5	86
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
<b>Полдник</b>						
пр	Калач	100	6	10	45	291
пр	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
<b>Ужин</b>						
261	Печень говяжья	120	9	6	39	244
309	Макаронны 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
<b>Второй ужин</b>						
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

*Федорова*

Шеф-повар В.В.Федорова