Е.ЮОстровский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОПИИ» на 2,05.2023г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,2	Углеводы,	ЭЦ
карты		порции	гр	TD.	гр	
Карты	олгода		12 лет и с		· P	<u>L</u>
185	Каша	250	2.5	2	12.1	76
103	кукурузная	230	2.3	_	12.1	, 0
382	Какао с	200	4	4	1	119
302	молоком	200				
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
<u>пр</u> 22	Бутерброд с	130	14	13	60	157
22	маслом	150	17	13		137
	Маслом	Of or 12	⊥ 2 лет и ста	nuo	<u> </u>	<u> </u>
17	Covery	100	0.86	5.11	2.61	59.80
1 /	Салат из	100	0.80	J.11	2.01	39.80
	соленых	- 1				
	огурцов с			,		
11	луком	300	2	5	8	101
44	Щи со свежей	300	2	3	0	IÒI
260	капустой	100	1.1	1.1	12	104
268	Котлета	100	11	11	13	194
200	домашняя	1.50	(<i>-</i>	26	1.00
309	Макароны	150	6	5	26	168
	отварные	100	6.1	1		225
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
60	Кисель	200	1	0	9.9	106
	<u></u>		І олдник			201
пр	Булочка	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
			Ужин			
304	Каша	150	8	10	10	167
	гречневая					
	отварная					
229	Рыбная котлета	110	13	6	3	126
	в соусе					
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
		Вто	рой ужин			
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Директор Е.Ю.Островский Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 3.05.2023г

NC	II	Massa	Готого	21C-1	Углеводы,	DII
№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры	1211	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	гр	Гр	
	T		12 лет и с		T-00	10107
3	Каша	250	3.74	4.08	17.39	124.37
	«Дружба»		-			1.10
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.			<u></u>		
		Обед 12	<u>2</u> лет и ста	арше		
пр	Салат	100	3	4	10	93
	картофельный					
	с сельдью					
42	Суп с	300	9.25	2.91	19.9	116.08
	рыбными					
	консервами					
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
		I	Іолдник			
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	1	0	21.2	88
Î			Ужин			
309	Макароны	150	6	5	26	168
	отварные					
99	Тефтели	110	7	16	10	213
	мясные в					
	томатном					
	coyce					
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сухари	30	5	5	22	158
	1		рой ужин	[· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 4.05.2023 г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	гр	гр	
		Завтрак	12 лет и с	гарше		
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	олдник		·	·
пр	Сок	200	0	0	10	47
пр	Булочка	100	6	10	45	291
			Ужин	<u> </u>		
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			
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87
				<u> </u>		

Hejof -

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 5.05.2023 г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	TO STATE OF	Углеводы,	ЭЦ
			_	_		_ Эц
карты	блюда	Порции	<u>гр</u> 12 лет и с	Гр	гр	
46	Суп молонун й	250	9	6	45	269
	Суп молочный	.	4	4	1	119
378	Чай с молоком	200		+ -		
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
21	Творожная	70	3.5	14	12.95	191.8
	масса	0.7. 44				
	r·		2 лет и ста	1		
17	Салат из	100	0.86	5.11	2.61	59.80
	соленых					
	огурцов с					
	луком					
42	Супс	300	5.6	5.6	18.5	132.9
	клецками					
33	Капуста	260	8	10	10	167
	тушеная с					-
	мясом		1. 9			
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			
312	Пюре	150	3	5	20	137
	картофельное					
268	Котлета	100	11	11	13	194
	домашняя					
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
<u></u> ۲	224.16		рой ужин		2	
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87
11b	1101 J p 1	200	-,0	, <u>-</u>	,-	*
_				L		

Shepel -

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 10.05.2023г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	гр	гр	
		Завтрак	12 лет и с	тарше		
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					
		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		4			
	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
		Π	Голдник			*
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	10				
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
	*	Вто	рой ужин	[
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Jejef

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 11.05.2023г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	гр	гр	- 1.
4	3	Вавтрак 12	2 лет и ст	арше		
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	пет и стар	оше		
пр	Салат фасоль	100	8	3	26	160
43	Уха из свежей	300	5.30	0.25	3.84	43.93
	рыбы					
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
		По	лдник		·	
пр	Сдоба	100	6 .	10	45	291
пр	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
		У	жин	<u> </u>		
229	Рыба запеченная	110	16	8	4	157
	целиком в соусе					
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			
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87
						D.

Spejoh-

Утверждаю Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОННУ» на 12.05.2023г

№ Tex	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					
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
	- 12		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 2	200	4	4	1	119
пр	Печенье	40	1.1	3.1	3.1	24.2
	-	Вто	рой ужин	[
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Theyof -

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 15.05.2023г

No man	Цатурата	Massa	Farrar	W.	Marana	זוני
№ Tex	Наименован	Macca	Белки	Жиры		ЭЦ
карты	ие блюда	порци	,	,	ы,	
		И	Гр	гр	гр	
- 4	1	Вавтрак 1		T-		T
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	100	6	12	7	169
	постный					
!	овощной					
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
		L	⁷ жин	<u> </u>		
291	Плов с	260	12	17	3	212
	мясом					
376	Чай с	200	0	0	15	62
	сахаром				-	
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Зефир	40	0.288	0.036	28.72	117.3
1	1 1					6
		Втор	ой ужин	[,
пр Й	Іогурт 20				6,0 8	7
		-1 -		Шоф по	DDA	OROBODO.

в.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 16.05.2023г

7.0		3.5	A ST	E DE MENER DE	36.77	DIT
№ тех	Наименование	Macca	Белки	жиры,	Уулеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	rp 30H9II	гр	
			12 лет и с			
206	Макароны	180	8.37	3.44	7.71	23.83
	отварные с					
	сыром					
382	Какао с	200	4	4	1	119
	молоком					
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Пряник	100	9	10	36	261
		Обед 12	2 лет и ста	рше		
пр	Салат	60	6	3	36	195
	кукурузный с					
	луком			· •		
82	Борщ со	300	2	5	11	104
	сметаной					
304	Гречка	150	8	10	10	167
	отварная					
260	Гуляш из	120	18	30	4	235
	говядины		•			
60	Кисель	200	1	0	9.9	106
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
		Γ	Іолдник	_		
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
			Ужин			
34	Жаркое по-	260	16	16	29	317
	домашнему					
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
	. 4.					

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 17.05.2023г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,₃	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	гр	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	70	35.9	32.4	100.9	314.5
	масса					
		Обед 12	2 лет и ста	рше		
пр	Морская	100	1	7	5	86
	капуста			- 1		
52	Суп с	300	2.1	2.15	16.57	90
	фрикадельками					
94	Рагу из овощей	260	20	10	36	381
	с мясом			•		
349	Компот	200	1	0	32	133
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
		Γ	Іолдник			
пр	Калач	100	6	10	45	291
пр	Молоко	200	5.8	6.2	9.1	116.4
			Ужин		•	-
261	Печень	120	9	6	39	244
	говяжья					
309	Макароны	150	6	5	26	168
	отварные					
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сгущенное	40	0.2	0	26.32	106.1
_	молоко					
		Вто	рой ужин			<u> </u>
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87

Theyef-

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОПИ» на 18.05.2023г

			115	W - 215	48.284	
№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	Гр	гр	
		Завтрак	12 лет и с	тарше		
185	Каша	250	2.5	2	12.1	76
	кукурузная					
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					
		Обед 12	2 лет и ста	рше		
17	Салат из	100	0.86	5.11	2.61	59.80
	соленых					
	огурцов с					
-	луком			,		
44	Щи со свежей	300	2	5	8	101
-	капустой	1,431	*			
268	Котлета мясная	100	11	11	13	194
309	Макароны	150	6	5	26	168
	отварные					
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
60	Кисель	200	1	0	9.9	106
		Ι	Іолдник			
пр	Булочка	100	6	10	45	291
пр	Сок	200	0	0	10	47
			Ужин	<u></u>		
304	Каша	150	8	10	10	167
	гречневая					
	отварная					
229	Рыбная котлета	110	13	6	3	126
	в соусе					
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
Γ	. 14		рой ужин			
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87
P	1101 J P 1		_,~	, _		

Hejoh -

Е.Ю.Островский

Директор Турун Таба СКОНИ» на 19.05.2023г

	TT	N/I	Белки,	DTC	7	OII
№ тех	Наименование	Macca	1	Жиры,		ЭЦ
карты	блюда	порции	гр	- Pp	гр	
			12 лет и с		Г	I
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	Салат	100	3	4	10	93
	картофельный					
	с сельдью					
42	Суп с	300	9.25	2.91	19.9	116.08
	рыбными					
	консервами					
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
		Ι	Іолдник			
пр	Сдоба	100	6	10	45	291
пр	Сок	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					
	coyce					
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
пр	Хлеб	100	8	1	1	235
пр	Сухари	30	5	5	22	158
_1	<i>y</i> 1	- K	рой ужин	[
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87
<u></u> r				- 	, -	

grejof-



Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 22.05.2023г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ			
карты	блюда	порции	гр	гр	гр				
Завтрак 12 лет и старше									
25	Каша манная	250	6	3	3	194			
382	Какао с	200	4	4	1	119			
	молоком	,				- E			
пр	Хлеб	100	8	1	1	235			
2	Бутерброд с	140	2.36	8.49	18.42	159.1			
	повидлом					_			
Обед 12 лет и старше									
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			
Полдник									
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			
Второй ужин									
пр	Йогурт	200	2,8	3,2	16,0	87			

ofegof -

Е.Ю.Островский

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 23.05.2023г

№ тех	Наименование	Macca	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ				
карты	блюда	порции	гр	- FP	гр					
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	70	35.9	32.4	100.9	314.5				
	масса									
Обед 12 лет и старше										
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 1.	0	32	133				
пр	Хлеб	100	8	1	1	235				
·····			Іолдник	<u></u>						
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_	S _{III}								
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				

Heges