

Утверждаю

Директор *Васильева* Е.В. Хамусева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШ» 14.10.2024г



№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
205	Каша манная молочная жидкая	200	6,8	12,2	13,4	273	
306	Какао с молоком	200	1,3	7	20	122	
203	Бутерброд с сыром и маслом	50 (10/20)	1	11	4	116	
	ИТОГО	500				511	
Второй завтрак 12 лет и старше							
пр	банан	120	2,3	0,8	31,5	141,8	
Обед 12 лет и старше							
17	Салат из моркови	60	0,7	0,9	1,3	79	
63	Суп картофельный с крупей	250	2,6	7,6	19,3	117	
125	Овощи тушеные с мясом	238	11,4	8,7	21,5	409	
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,0	94	
1,6	Хлеб 2с	80	5,28	0,96	26,72	154,4	
	ИТОГО					853,4	
Полдник							
пр	сок	200	0,1	0,0	22,0	88	
295	Корж молочный	70	1,0	1,0	16,1	277	
	ИТОГО					365	
Ужин							
146	Картофельное пюре	100	1,0	8	20,0	141	
109	Тефтели из говядины	70 (30)	10,9	8,7	9,5	163	
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	
1,5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	14,15	123	
	ИТОГО					463	
Второй ужин							
пр	яблоко	100	0,6	0,0	17	66,6	
	ИТОГО					2400,8	

Шеф-повар: Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Пассекоф* Е.В. Хамуева

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 15.10.2024г



№ тех кар ты	Наименован ие блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Цена
Завтрак 12 лет и старше						
78	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3	11	19,9	150
306	Какао с молоком	200	3	11	20	122
213	Бутерброд с сыром и маслом	50 (10/20)	1	11	4	116
	ИТОГО	530				388
Второй завтрак 12 лет и старше						
пр	груша	150	0,4	0,5	15,5	68,3
Обед 12 лет и старше						
2.6	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	1,0	1,5	37
64	Суп картофельный с клецками	200	2,7	11	15,8	102
119	Плов из говядины	200	2,6	5,2	42,2	509
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
1.6	Хлеб 2с	80	5,28	0,96	26,72	154,4
	ИТОГО					925,4
Полдник						
299	Молоко кипяченое	200		9	19,0	111
289	Булочка слоеная	50	1,5	1,5	2,4	32,2
	ИТОГО					133
Ужин						
227	Макаронные изделия отварные	170,5	7,8	7,9	35,5	207
99	Котлета из говядины	50 (20)	1,0	1,5	14,8	210
302	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38
1.5	Хлеб 1с	50	3,25	0,5	24,15	123
	ИТОГО					578
Второй ужин						
пр	мандарины	100	1,1	0,7	10,3	49
	ИТОГО					2441,7

Шеф-повар: Усманова Т.В.

Утверждаю

Директор *Лисенко* Е.В. Хамбули



Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШ» 16.10.2024г

№ тех карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
208	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,0	13,2	36,7	301	
306	Какао с молоком	200			20	122	
23	Бутерброд с сыром и маслом слив	100 (0,2)				116	
	ИТОГО	500				539	
Второй завтрак 12 лет и старше							
пр	мандарины	100	0,8	1,02	7,5	35	
Обед 12 лет и старше							
65	Суп картофельный с бобовыми	250	7,7	10,0	33,0	223	
24	Салат из морской капусты	60	0,6	0,1	0,2	4	
114	Картофель отварной с маслом	110,5	1,4	1,8	27,1	171	
126	Голубцы ленивые	70	6,0	3,2	6,2	98	
16	Хлеб 2с	70	7,8	0,06	26,72	154,4	
311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	
	ИТОГО					723,4	
Полдник							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88	
292	Булочка алтайка	50	1,0	1,0	13,8	134	
	ИТОГО					222	
Ужин							
98	Жаркое домашнему	300	29,2	10,2	27,1	508	
300	Чай с сахаром	20	0,2	0,0	9,1	36	
пр	вафли	10	0,6	1,0	21,4	212	
15	Хлеб 1с	10	1,0	0,5	24,15	123	
	ИТОГО					879	
Второй ужин							
пр	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	ИТОГО					2465	

Шеф –повар: Усманова Г.В.

Утверждаю

Директор *Васильев* Е.В. Хамува

Меню по возрастам ГБОУ «Турнтаевская СОШ» 17.10.2024г.



№ тех карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
207	Каша рисовая молочная жидкая				33,8	268	
301	Чай с молоком и сахаром		1,6	1,8	11,3	63	
10.1	Яйца вареные	60	1,8	4,4	0,2	59	
2/3	Бутерброд с сыром и маслом слив	50/10/20	1	11	4	116	
	ИТОГО	500				506	
Второй завтрак 12 лет и старше							
пр	груша	100	0,3	0,2	15,5	68,3	
Обед 12 лет и старше							
14	Салат из свежих огурцов	60	6,1	0,9	1,8	36	
73	Суп уха с крупой	200	11,4	5,0	11,4	134	
183	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	10,6	7,8	16,3	312	
130	Печень по-строгановски	90	13,0	9,0	1,9	141	
311	Напиток из св. плодов	200	0,2	1	17,2	70	
16	Хлеб 1с	200		1,06	6,72	154,4	
	ИТОГО					847,4	
Полдник							
297	йогурт	200	3,27	1,19	16,57	105,95	
пр	сдоба	77	0,18	0,33	16,58	245	
	ИТОГО					350,95	
Ужин							
187	Каша рисовая рассыпчатая	100	11	7	15,3	248	
79	Рыба припущенная	90	1,9	0,9	0,7	99	
301	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	0,1	36	
15	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	2,15	123	
	ИТОГО					506	
Второй ужин							
пр	банан				15	111,8	
	ИТОГО					2420,4519	

Шеф-повар: Усманова Г.В.

Утверждено

Директор *Александр Е.В. Хазиева*



Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ» 18.10.2024г.

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
206	Каша овсяная молочная жидкая	220	8,5	11,1	35,3	312	
306	Какао с молоком	200	3	4	20	122	
23	Бутерброд с сыром и маслом слив	10,20				116	
10.1	яйцо	60	4,8	4,4	0,2	59	
	ИТОГО	560				609	
Второй завтрак 12 лет и старше							
пр	мандарин	40			10,5	49	
Обед 12 лет и старше							
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	1,9	8	65	
55	Суп из свежей капусты с картофелем	120	1,2	1,8	15,8	103	
пр	позы	120	15,6	39,0	49,4	611	
303	Чай из сухой смеси с витаминными	200	0,2	0,0	8,5	34	
1.6	Хлеб	10			6,72	154,4	
	ИТОГО					967,4	
Полдник							
пр	Сок	200	0,0	0,0	22,0	88	
пр	слоба	78	9,15	8,5	46,58	245	
	ИТОГО					333	
	ИТОГО					1958,4	

Шеф-повар: Усманова Т.В.

Утверждено

Директор *Павел В. Хамуски*



Меню на возрастам ГБОУ «Турнтаевская СКОШИ» 21.10.2024г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
193	Кача средняя вязкая на молоке	100	4,6	1,0	30,7	247	
306	Какао с молоком	100			2,0	122	
пр	конфета	100	10,0	1,0	40,11	93,6	
2.3	Бутерброд с сыром и маслом слив	100 (0,2)		1,0	2,0	116	
	ИТОГО	400				578,6	
Второй завтрак 12 лет и старше							
пр	яблоко	100			14,8	53,3	
Обед 12 лет и старше							
13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	1,0	2,9	43	
56	Суп рассольник ленинградский	250	2,1	1,7	15,7	130	
182	Щурь овощное	150	3,0	1,8	22,6	134	
96	гуляш	100	13,8	11,5	7,0	199	
309	Компот из яблов или ягод сушеных	100		0,1	9,5	127	
1.6	Хлеб 2с	80	5,28	0,26	16,72	154,4	
	ИТОГО					787,4	
Полдник							
299	Молоко кипяченое	100		0,0	5,0	111	
пр	Булочка алтайка	100			23,8	134	
	ИТОГО					245	
Ужин							
125	Овощи тушеные с мясом	210	11,4	1,0	101,5	409	
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	
пр	цезенке	30	2,1	1,7	15,7	129	
1.5	Хлеб 2с	100	5,28	0,26	16,72	123	
	ИТОГО					697	
Второй ужин							
пр	мачдари	100	1,1	1,0	10,5	49	
	ИТОГО					2410,3	

Шеф-повар: Усманова Т.В.

Утверждаю

Директор *Александр Е.В. Хамусев*



Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ» 22.10.2024

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белок, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
229	Макаронные изделия с сыром	200	11.6	10.6	12.1	407	
301/630	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	1.3	63	
2/3	Бутерброд с сыром и маслом слив.	70/10/20		1.1	1	116	
	ИТОГО	470				586	
Второй завтрак 12 лет и старше							
пр	груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	
Обед 12 лет и старше							
4.1	Сельдь порциями	40	1.8	2.2		39	
58	Суп борщ с капустой и картофелем	240	2.9	6.2	12.9	119	
184	Каша перловая рассыпчатая	160	1.8	0.2	15.8	203.5	
99	Котлета из говядины	190/20	11.4	11.5	11.8	210	
319	Наштук из плодов шиповника	200	0.7	0.3	1.0	127	
1.6	Хлеб 1с	200	1.1	0.6	26.72	154.4	
	ИТОГО					852.9	
Подлив							
пр	сок	200	0.0	0.0	22.0	88	
пр	едаба	75	9.48	1.83	6.58	245	
	ИТОГО					333	
Ужин							
193	Каша гречневая рассыпчатая	170	1.8	1.5	8.58	260	
96	гуляш	140	11.5	14.5		199	
301	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	1.3	62	
1.5	Хлеб 1с	50	3.25	1.5	4.15	123	
	ИТОГО					644	
Второй ужин							
пр	яблоко	100			1.8	53.3	
	ИТОГО					2523.8	

Шеф-повар: Усманова Г.В.

Утверждаю

Директор *Пассаров С.В.* Хамчиева.



Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СОШ» 23.10.2024

№ тех карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
210	Каша молочная Дружба	200	10,0	10,4	11,0	281	
306	Какао с молоком	200	0,3	0,0	20	122	
233	Бутерброд с сыром и маслом слив.	100/70	0,5	1,0	0	116	
	ИТОГО	500				519	
Второй завтрак 12 лет и старше							
пр	мандарины	100	0,8	0,2	7,5	35	
Обед 12 лет и старше							
пр	Икра кабачковая	200	0,1	0,5	1,2	25,5	
70	Суп свекольник	200	2,7	0	4,0	117	
113	Говядина тушеная с капустой	200	20,4	12,48	10,64	510	
309	Компот из изюма	200	0,0	0,0	29,5	127	
1.6	Хлеб 2с	80	2,28	0,96	16,72	154,4	
	ИТОГО					933,9	
Полдник							
297	йогурт	130	3,57	3,19	16,57	105,95	
292	Булочка алтайка	60	1,0	0	13,8	134	
	ИТОГО					239,95	
Ужин							
119	Плов из говядины	200	12,6	5,2	42,2	509	
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	0,1	36	
1.2	Хлеб 1с	80	2,28	0,96	14,15	123	
	ИТОГО					668	
Второй ужин							
пр	яблоко	170	0,0	0,0	1,8	53,3	
	ИТОГО					2348,15	

Шеф-повар: Устинова Т.В.



Утверждено

Директор *Ильясов Е.В.* Е.В. Хануева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтавская СКОШ» 24.10.2024г.

№ тех карт	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
106	Каша кукурузная молочная вязкая	50		0,6	19,1		296
306	Какао с молоком	100	0	8	13,7		100
пр	Сгущенное молоко	1		87	25,2		144,2
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15		123
	ИТОГО	515					663,2
Второй завтрак 12 лет и старше							
пр	банан	10		8	1,5		141,8
Обед 12 лет и старше							
44	Винегрет с фасолью	60		0	2,1		71
69	Суп из овощей	230	1,9	0,5	10,7		86
187	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	0,92	37,5		206,6
79	Рыба припущенная	50	9	0	1,5		99
319	Напиток из плодов шиповника	50		0,5	10,0		127
1.6	Хлеб 2с	80	7,28	0,96	26,72		154,4
	ИТОГО						744
Подливки							
пр	соус	50	0,4	0,3	1,0		88
пр	сдоба	50		0,5	0,8		245
	ИТОГО						333
Ужин							
144	Картофель отварной с мясом	180,5	3,5	1,8	27,1		174
86	Фрикадельки рыбные	70		0,1	6,6		153
301	Чай с молоком и сахаром	200	0	1,2	1,3		62
1.5	Хлеб 1с	80	7,95	0,5	24,15		123
	ИТОГО						512
Второй ужин							
пр	груша	6		0,4	2,1		64,6
	ИТОГО						2448,6

Шеф-повар: Усупова Т.В.



Утверждаю

Директор *Васильева* Е.В. Хамцова.

Меню по возрастам ГБОУ «Тюменская СКОШ № 1» 25.10.2024

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 12 лет и старше							
194	Каша ячневая молочная вязкая	220	11,9	19,4		304	
303	Чай из сухой смеси с витаминными	200				33	
пр	конфета	18	0,63		10,44	93,6	
2.3	Бутерброд с сыром и маслом слив.	70 (10/20)				116	
	ИТОГО	518				547,6	
Второй завтрак 12 лет и старше							
пр	мандарин	140	7,4	0,3	10,5	49	
Обед 12 лет и старше							
36	Салат мазайка	100		5,5	9,1	114	
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	170		0	20,2	153	
пр	Пельмени на пару	120	14,1	27,6	46,06	492	
301	Чай с молоком и сахаром	200		1,5	11,3	62	
1.6	Хлеб 2с	80	7,8	0,6	26,72	154,4	
	ИТОГО					975,4	
Полдник							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88	
пр	сдоба	75	1,38	1,83	16,58	245	
	ИТОГО					333	
	ИТОГО					1905	

Шеф-повар: Усманова Т.В.