

Утверждаю

Директор *Васильев* А.В. Химурца

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 02.09.2024г

№ тех карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭП	Цена
Завтрак 7-11 лет							
205	Каша манная жидкая молочная	180	5,5	7,4	27,3	200	
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	
1.4	Сыр порция	30	7,9	8,0	0	105	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	ИТОГО					528	
Второй завтрак 7-11 лет							
пр	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	
Обед 7-11 лет							
17	Салат из моркови	60	0,7	5,9	5,3	79	
63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,6	19,3	117	
125	Овощи тушеные с мясом	245	21,4	25,7	21,5	409	
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,0	94	
1.6	Хлеб 1с	80	5,28	0,96	26,72	154,4	
	ИТОГО					853,4	
Полдник							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88,0	
295	Корж молочный	70	4,9	8,0	46,1	277	
	ИТОГО					365	
Ужин 7-11 лет							
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,8	20,0	141	
109	Тефтели из говядины паровые	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	24,15	123	
	ИТОГО					463	
Второй ужин							
пр	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	ИТОГО					2417,8	

Шеф –повар: Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Пашин* Е.В. Хамусова

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 03.09.2024г



№ тех карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Цена
Завтрак 7-11 лет						
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62
1.3	Масло слив. порция	10	0,1	8,3	0,1	75
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123
	ИТОГО					410
Второй завтрак 7-11 лет						
пр	груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Обед 12 лет и старше						
2.6	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,0	1,5	37
64	Суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102
119	Плов из говядины	250	26,1	25,2	42,2	509
310	Компот из 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	5,7	5,9	9,0	111
289	Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,4	322
	ИТОГО					433
Ужин 7-11 лет						
227	Макаронные изделия отварные	150/5	5,4	3,6	33,3	125
99	Котлета из говядины	90/20	9,7	10,0	13,0	184
302	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123
	ИТОГО					470
Второй ужин						
пр	мандарины	140	1,1	0,3	10,5	49
	ИТОГО					2355,7

Шеф-повар

Усылина Т.В.

Утверждаю

Директор *В.В. Хамуева*

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 04.09.2024г

№ тех карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
208	Каша пшениная молочная жидкая	180	6,7	8,2	30,0	223	
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	
1.3	Масло слив. порция	10	0,1	8,3	0,1	75	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	ИТОГО					521	
Второй завтрак 7-11 лет							
пр	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
Обед 7-11 лет							
2.4	Салат из морской капусты	60	0,6	0,1	0,2	4	
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,3	5,0	33,0	223	
144	Картофель отварной с маслом	180/5	3,5	4,8	27,1	174	
126	Голубцы ленивые	70	6,0	5,2	6,2	98	
1.6	Хлеб 2с	80	5,28	0,96	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	4,0	2,0	23,8	134	
Ужин 12 лет и старше							
98	Жаркое домашнему	240	2,4	24,2	21,6	407	
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	
пр	вафли	40	1,6	12,0	24,4	212	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	ИТОГО					778	
Второй ужин							
пр	яблocr	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	ИТОГО					2546	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Хаймуева* Е.В. Хаймуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 05.09.2024г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порций	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
207	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,5	7,3	27,6	196	
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	
10.1	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,2	59	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	ИТОГО					440	
Второй завтрак 7-11 лет							
пр	груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	
Обед 7-11 лет							
14	Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,9	18	36	
73	Суп уха с крупой	250	11,1	3,0	14,4	134	
183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	
130	Печень по-строгановски	90	13,0	9,0	1,9	141	
311	Напиток из св. плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	
1.6	Хлеб 2с	80	5,28	0,96	26,72	154,4	
	ИТОГО					847,4	
Полдник							
297	йогурт	130	3,57	3,19	16,57	105,95	
пр	сдоба	75	9,48	1,83	46,58	245	
	ИТОГО					350,95	
Ужин 7-11 лет							
187	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,7	45,0	248	
79	Рыба припущенная	90	15,9	0,9	0,7	99	
301	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	ИТОГО					506	
Второй ужин							
Пр	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	
	ИТОГО					2354,45	

Шеф –повар:

Уселипина Т.В.

Утверждаю

Директор *Е.В. Хамусева*



Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 10.09.2024г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
229	Макаронные изделия с сыром	180	10,3	15,3	32,9	318	
303	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,2	0,0	8,5	34	
пр	Творожная масса	60	3,0	12	11,0	164,4	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	ИТОГО					639,4	
Второй завтрак 7-11 лет							
пр	груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	
Обед 7-11 лет							
4 1	Сельдь филе порциями	30	4,8	2,2	-	39	
58	Суп борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,2	12,9	119	
184	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	3,9	31,6	190,8	
99	Котлета из говядины	90/20	9,7	10,0	13	184	
319	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,0	127	
1.6	Хлеб 2с	80	5,28	0,96	26,72	154,4	
	ИТОГО					814,2	
Полдник							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88	
пр	слоба	75	9,48	1,83	46,58	245	
	ИТОГО					333	
Ужин 7-11 лет							
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	5,67	38,58	260	
96	гуляш	100	13,8	14,5	3,2	199	
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	ИТОГО					644	
Второй ужин							
пр	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	
	ИТОГО					2538,5	

Шеф –повар;

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Васильев* Е.В. Хамуева.



Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 12.09.2024г

№ тех кар ты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
196	Каша кукурузная молочная вязкая	180	5,9	6,4	36,9	221	
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	
пр	Сгущенное молоко	45	2,25	3,82	25,2	144,2	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	ИТОГО					588,2	
Второй завтрак 7-11 лет							
пр	банан	150	2,5	0,8	31,5	141,8	
Обед 7-11 лет							
44	Винегрет с фасолью	60	0,7	6,0	3,1	71	
69	Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	
187	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,92	37,5	206,6	
79	Рыба припущенная	90	15,9	0,9	0,7	99	
319	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,0	127	
1.6	Хлеб 2с	80	5,28	0,96	26,72	154,4	
	ИТОГО					744	
Полдник							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88	
пр	слоба	75	9,48	1,83	46,58	245	
	ИТОГО					333	
Ужин 7-11 лет							
144	Картофель отварной с маслом	180/5	3,5	4,8	27,1	174	
86	Фрикадельки рыбные	90	11,3	8,9	6,6	153	
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	ИТОГО					512	
Второй ужин							
пр	груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	
	ИТОГО					2373,6	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Рашид* Е.В. Хамиева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 13.09.2024г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
194	Каша ячневая молочная вязкая	180	6,2	7,2	32,2	225	
303	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,2	0,0	8,5	34	
пр	конфета	18	0,63	5,4	10,44	93,6	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	ИТОГО					475,6	
Второй завтрак 7-11 лет							
пр	мандарины	140	1,1	0,3	10,5	49	
Обед 7-11 лет							
36	Салат мазайка	60	0,9	4,5	5,5	67	
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,0	20,2	153	
пр	Пельмени на пару	120	14,4	27,6	46,06	492	
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	
1.6	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	154,4	
	ИТОГО					928,4	
Полдник							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88	
пр	сдоба	75	9,48	1,83	46,58	245	
	ИТОГО					333	
	ИТОГО					1786	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.