

Утверждаю

Директор  Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 13.01.2025г

№ тех карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
205	Каша манная жидкая молочная	180	5,5	7,4	27,3	200	
306	Какао с молоком	200	3	4	20	122	
2/3	Бутерброд с сыром и маслом слив	50/10/30	1	11	4	116	
	<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>				<b>438</b>	
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
пр	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	
<b>Обед 7-11 лет</b>							
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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>853,4</b>	
<b>Полдник</b>							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88,0	
295	Корж молочный	70	4,9	8,0	46,1	277	
	<b>ИТОГО</b>					<b>365</b>	
<b>Ужин 7-11 лет</b>							
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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>463</b>	
<b>Второй ужин</b>							
пр	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	<b>ИТОГО</b>					<b>2327,8</b>	

Шеф –повар: Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 14.01.2025г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	
306	Какао с молоком	200	3	4	20	122	
2/3	Бутерброд с сыром и маслом слив	50/10/20	1	11	4	116	
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>				<b>388</b>	
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
пр	груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	
<b>Обед 7-11 лет</b>							
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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>925,4</b>	
<b>Полдник</b>							
299	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9,0	111	
289	Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,4	322	
	<b>ИТОГО</b>					<b>433</b>	
<b>Ужин 7-11 лет</b>							
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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>470</b>	
<b>Второй ужин</b>							
пр	мандарины	140	1,1	0,3	10,5	49	
	<b>ИТОГО</b>					<b>2333,7</b>	

Шеф-повар

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор  Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 15.01.2025г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
208	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,7	8,2	30,0	223	
306	Какао с молоком	200	3	4	20	122	
2/3	Бутерброд с сыром и маслом слив	50/10/20	1	11	4	116	
	<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>				<b>461</b>	
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
пр	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
<b>Обед 7-11 лет</b>							
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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>723,4</b>	
<b>Полдник</b>							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88	
292	Булочка алтайка	50	4,0	2,0	23,8	134	
<b>Ужин 12 лет и старше</b>							
98	Жаркое подомашнему	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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>778</b>	
<b>Второй ужин</b>							
пр	яблокр	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	<b>ИТОГО</b>					<b>2286</b>	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 16.01.2025г

№ тех карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
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	63	
10.1	Яйцо вареное	60	4,8	4,4	0,2	59	
2/3	Бутерброд м сыром и маслом слив	50/10/20	1	11	4	116	
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>				<b>434</b>	
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
пр	груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	
<b>Обед 7-11 лет</b>							
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 2 с	80	5,28	0,96	26,72	154,4	
	<b>ИТОГО</b>					<b>847,4</b>	
<b>Полдник</b>							
297	йогурт	130	3,57	3,19	16,57	105,95	
пр	сдоба	75	9,48	1,83	46,58	245	
	<b>ИТОГО</b>					<b>350,95</b>	
<b>Ужин 7-11 лет</b>							
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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>506</b>	
<b>Второй ужин</b>							
Пр	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	
	<b>ИТОГО</b>					<b>2348,45</b>	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.



Утверждаю

Директор *Ласин* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 17.01.2025г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
206	Каша овсяная молочная жидкая	180	6,9	9,1	28,8	231	
306	Какао с молоком	200	3	4	20	122	
4	Бутерброд с сыром и маслом слив	50/10/20	1	11	4	116	
10.1	яйцо	60	4,8	4,4	0,2	59	
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>				<b>528</b>	
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
пр	мандарины	140	1,1	0,3	10,5	49	
<b>Обед 7-11 лет</b>							
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	3,8	65	
55	Суп щи из свежей капусты	250	2,0	6,2	8,8	103	
пр	позы	130	15,6	39,0	49,4	611	
303	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,2	0,0	8,5	34	
1.6	Хлеб 2с	80	5,28	0,96	26,72	154,4	
	<b>ИТОГО</b>					<b>967,4</b>	
<b>Полдник</b>							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88,0	
пр	сдоба	75	9,48	1,83	46,58	245	
	<b>ИТОГО</b>					<b>1877,4</b>	

Шеф-повар Усынина Т.В.



Утверждаю

Директор *Ильина* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 20.01.2025г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
193	Каша гречневая вязкая на молоке	180	8,0	8,2	32,7	247	
306	Какао с молоком	200	3	4	20	122	
пр	конфета	18	0,63	5,4	10,44	93,6	
2/3	Бутерброд с сыром и маслом слив	50/10/20	1	11	4	116	
	<b>ИТОГО</b>	<b>478</b>				<b>578,6</b>	
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
пр	яблоко	120	0,5	0,5	14,8	53,3	
<b>Обед 7-11 лет</b>							
13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,0	2,9	43	
56	Суп рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	130	
182	Пюре овощное	150	3,0	2,8	22,6	134	
96	гуляш	100	13,8	14,5	3,9	199	
309	Компот из кураги	200	1,2	0,1	29,5	127	
1.6	Хлеб 2с	80	5,28	0,96	26,72	154,4	
	<b>ИТОГО</b>					<b>787,4</b>	
<b>Полдник</b>							
299	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9,0	111	
пр	Булка алтайка	50	4,0	2,0	23,8	134	
	<b>ИТОГО</b>					<b>245</b>	
<b>Ужин 7-11 лет</b>							
125	Овощи тушеные с мясом	245	21,4	25,7	21,5	409	
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	
пр	печенье	30	2,4	3,75	21,15	129	
1.5	Хлеб 1с	50	3,92	0,5	24,15	123	
	<b>ИТОГО</b>					<b>697</b>	
<b>Второй ужин</b>							
пр	мандарины	140	1,1	0,3	10,5	49	
	<b>ИТОГО</b>					<b>2410,3</b>	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.



Утверждаю

Директор *Хамуева* Е.В. Хамуева.


Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 21.01.2025г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
229	Макаронные изделия с сыром	180	10,3	15,3	32,9	318	
301/6 30	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	63	
2/3	Бутерброд с сыром и маслом слив	50/10/20	1	11	4	116	
	<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>				<b>497</b>	
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
пр	груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	
<b>Обед 7-11 лет</b>							
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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>814,2</b>	
<b>Полдник</b>							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88	
пр	сдоба	75	9,48	1,83	46,58	245	
	<b>ИТОГО</b>					<b>333</b>	
<b>Ужин 7-11 лет</b>							
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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>644</b>	
<b>Второй ужин</b>							
пр	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	
	<b>ИТОГО</b>					<b>2396,1</b>	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор  Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 22.01.2025г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
210	Каша молочная Дружба	180	5,2	7,5	28,9	206	
306	Какао с молоком	200	3	4	20	122	
2/3	Бутерброд с сыром и маслом слив	50/10/20	1	11	4	116	
	<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>				<b>444</b>	
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
пр	мандарины	100	0,8	0,2	7,5	35	
<b>Обед 7-11 лет</b>							
пр	Икра кабачковая	30	0,4	1,55	2,2	25,5	
70	Суп свекольник	250	2,3	4,9	14,9	117	
113	Говядина тушенная с капустой	200	20,4	42,48	10,64	510	
309	Компот из изюма	200	1,2	0,1	29,5	127	
1.6	Хлеб 2с	80	5,28	0,96	26,72	154,4	
	<b>ИТОГО</b>					<b>933,9</b>	
<b>Полдник</b>							
297	Йогурт	130	3,57	3,19	16,57	105,95	
292	Булочка алтайка	50	4,0	2,0	23,8	134	
	<b>ИТОГО</b>					<b>239,95</b>	
<b>Ужин 7-11 лет</b>							
119	Плов из говядины	250	26,1	25,2	42,2	509	
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	<b>ИТОГО</b>					<b>668</b>	
<b>Второй ужин</b>							
пр	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	
	<b>ИТОГО</b>					<b>2374,15</b>	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.



Утверждаю

Директор *Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 23.01.2025г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
196	Каша кукурузная молочная вязкая	180	5,9	6,4	36,9	221	
306	Какао с молоком	200	3	4	20	122	
пр	Сгущенное молоко	45	2,25	3,82	25,2	144,2	
1.5	Хлеб 1с	50	3,95	0,5	24,15	123	
	<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>				<b>610,2</b>	
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
пр	банан	150	2,5	0,8	31,5	141,8	
<b>Обед 7-11 лет</b>							
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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>744</b>	
<b>Полдник</b>							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88	
пр	сдоба	75	9,48	1,83	46,58	245	
	<b>ИТОГО</b>					<b>333</b>	
<b>Ужин 7-11 лет</b>							
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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>512</b>	
<b>Второй ужин</b>							
пр	груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	
	<b>ИТОГО</b>					<b>2395,6</b>	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Ассон* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 24.01.2025г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
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	
2/3	Бутерброд с сыром и маслом слив	50/10/20	1	11	4	116	
	<b>ИТОГО</b>	<b>478</b>				<b>468,6</b>	
<b>Второй завтрак 7-11 лет</b>							
пр	мандарины	140	1,1	0,3	10,5	49	
<b>Обед 7-11 лет</b>							
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	
	<b>ИТОГО</b>					<b>928,4</b>	
<b>Полдник</b>							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88	
пр	сдоба	75	9,48	1,83	46,58	245	
	<b>ИТОГО</b>					<b>333</b>	
	<b>ИТОГО</b>					<b>1779</b>	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.