

Утверждаю

Директор *Васильева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 10.03.2025г

| № тех карты                    | Наименование блюда              | Масса порции | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ЭД            | 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 *Е.В. Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 11.03.2025г

| № 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 *Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 12.03.2025г

| № 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 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          |      |
|                                | <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

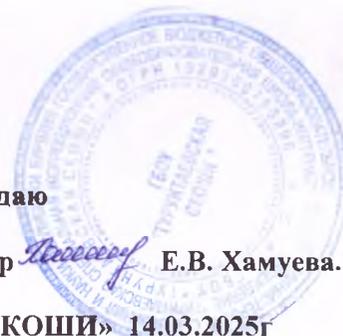
Директор *Васильева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 13.03.2025г

| № тех карты                    | 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 *Е.В. Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 14.03.2025г

| № 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 *Давыдова* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 17.03.2025г

| № 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  Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 18.03.2025г

| № 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<br>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                             | слоба                            | 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» 19.03.2025г

| № 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 *Е.В. Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШ№» 20.03.2025г

| № 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 7-11лет</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 *Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 21.03.2025г

| № 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.