

Утверждаю

Директор *Л.В. Хамуева* Л.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» на 18.11.2024г

№ тех карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
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	
	ИТОГО	460				438	
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					2327,8	

Шеф –повар: Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Т.В. Хамуева* Т.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 19.11.2024г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
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	
	ИТОГО	530				388	
Второй завтрак 7-11 лет							
пр	груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	
Обед 7-11 лет							
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					2333,7	

Шеф-повар

Усынина Т.В.



Утверждаю

Директор *Е.В. Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 20.11.2024г

№ тех карты	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	4	20	122	
2/3	Бутерброд с сыром и маслом слив	50/10/20	1	11	4	116	
	ИТОГО	460				461	
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 гренками	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	яблокр	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	ИТОГО					2286	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Л. В. Хамуева* Е. В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 21.11.2024г

№ тех карт ы	Наименование блюда	Масса порции	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	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	
	ИТОГО	520				434	
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 2 с	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					2348,45	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Е.В. Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 22.11.2024г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
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	
	ИТОГО	520				528	
Второй завтрак 7-11 лет							
пр	мандарины	140	1,1	0,3	10,5	49	
Обед 7-11 лет							
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	
	ИТОГО					967,4	
Полдник							
пр	сок	200	0,0	0,0	22,0	88,0	
пр	сдоба	75	9,48	1,83	46,58	245	
	ИТОГО					1877,4	

Шеф-повар Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 25.11.2024г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
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	
	ИТОГО	478				578,6	
Второй завтрак 7-11 лет							
пр	яблоко	120	0,5	0,5	14,8	53,3	
Обед 7-11 лет							
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	
	ИТОГО					787,4	
Полдник							
299	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9,0	111	
пр	Булка алтайка	50	4,0	2,0	23,8	134	
	ИТОГО					245	
Ужин 7-11 лет							
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	
	ИТОГО					697	
Второй ужин							
пр	мандарины	140	1,1	0,3	10,5	49	
	ИТОГО					2410,3	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 26.11.2024г

№ тех карт ы	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	
301/630	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	
	ИТОГО	460				497	
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	сдоба	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					2396,1	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор  Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 27.11.2024г

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ	Цена
Завтрак 7-11 лет							
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	
	ИТОГО	460				444	
Второй завтрак 7-11 лет							
пр	мандарины	100	0,8	0,2	7,5	35	
Обед 7-11 лет							
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 тушеная 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	
	ИТОГО					933,9	
Полдник							
297	йогурт	130	3,57	3,19	16,57	105,95	
292	Булочка алтайка	50	4,0	2,0	23,8	134	
	ИТОГО					239,95	
Ужин 7-11 лет							
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	
	ИТОГО					668	
Второй ужин							
пр	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	
	ИТОГО					2374,15	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Хамуева* Е.В. Хамуева.

Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКЮШИ» 28.11.2024г

№ тех карты	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	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	
	ИТОГО	475				610,2	
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	сдоба	75	9,48	1,83	46,58	245	
	ИТОГО					333	
Ужин 7-11лет							
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					2395,6	

Шеф –повар:

Усынина Т.В.

Утверждаю

Директор *Т.В. Усынина* Е.В. Хамуева.

3
300111
СКОШИ
Меню по возрастам ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ» 29.11.2024г

№ 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	
2/3	Бутерброд с сыром и маслом слив	50/10/20	1	11	4	116	
	ИТОГО	478				468,6	
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					1779	

Шэф –повар:

Усынина Т.В.