

Утверждаю

ГБОУ "Тляче-Тамакская школа-интернат"
_____/Шамилова Л.Х./

МЕНЮ

18 января 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	10,62	5,7	10,8	26,3	225
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,2	23	42,6	423
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,22	3,3	2,7	24,3	136
Итого		39,26	20,2	36,5	93,2	784
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		8,78	7,6	1,1	62	287
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/20	31,74	15,6	15,7	28,8	330
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	5,96	8,9	8,2	18,6	184
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	24,04	12,9	14,5	9,2	220
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	2,62	1,2	5,3	6,7	79
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	2,97			24	96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		71,66	45,2	44,6	129,7	1113
Полдник II						
КЕФИР	200	13,91	5,8	5	8	106
ЯБЛОКО	250	0,00	1,1	1,1	25,9	124
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,25	3	3,9	29,8	167
Итого		17,16	9,9	10	63,7	397
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,35	5,9	7,4	18,6	165
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	21,13	10	10,4	4,3	152
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,90	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		38,70	24,4	20	87,8	630
Всего		175,56	107,3	112,2	436,4	3211

Бухгалтер (калькулятор) _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра _____ Давлетшина Г.А.