

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

# **МЕНЮ** 20 февраля 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    | 10,67      | 5,7               | 10,8    | 27,1        | 228                           |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      | 100/20 | 13,80      | 6,7               | 17,4    | 42,6        | 354                           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 200    | 6,32       | 2,9               | 2,4     | 24,9        | 133                           |
| Итого                                   |        | 30,80      | 15,3              | 30,6    | 94,6        | 715                           |
| Полдник                                 |        |            |                   |         |             |                               |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ                         | 200    | 4,46       | 1                 | 0,2     | 19,6        | 83                            |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                           | 260    | 15,16      | 1,1               | 1,1     | 25,9        | 124                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 100    | 4,32       | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                           |
| Итого                                   |        | 23,94      | 8,7               | 2,2     | 87,9        | 411                           |
| Обед                                    |        |            |                   |         |             |                               |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200    | 31,67      | 17,2              | 14,5    | 25,2        | 309                           |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ          | 220    | 35,01      | 14,9              | 16,1    | 32,2        | 333                           |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)         | 100    | 7,39       | 2,5               | 5,6     | 13,3        | 116                           |
| КИСЕЛЬ                                  | 200    | 1,97       |                   |         | 27,8        | 112                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 100    | 4,32       | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                           |
| Итого                                   |        | 80,36      | 41,2              | 37,1    | 140,9       | 1074                          |
| Полдник II                              |        |            |                   |         |             |                               |
| КЕФИР                                   | 200    | 18,18      | 7,6               | 6,5     | 10,5        | 139                           |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                     | 66     | 24,60      | 24,1              | 12,2    | 61,9        | 457                           |
| Итого                                   |        | 42,79      | 31,7              | 18,7    | 72,4        | 596                           |
| Ужин                                    |        |            |                   |         |             |                               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                          | 180    | 4,86       | 3,1               | 5,4     | 19,6        | 140                           |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)                   | 41/40  | 21,00      | 11,2              | 8,3     | 5,6         | 141                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                 | 200    | 3,20       | 0,5               |         | 15          | 63                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 100    | 4,32       | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                           |
| Итого                                   |        | 33,39      | 21,4              | 14,6    | 82,6        | 548                           |
| Всего                                   |        | 211,28     | 118,3             | 103,2   | 478,4       | 3344                          |

Бухгалтер (калькулятор) \_\_\_\_\_ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра  \_\_\_\_\_ Давлетшина Г.А.