

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 марта 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	24,87	11,5	18,4	3	221
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,2	23	42,6	423
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,30	3,3	2,7	24,3	136
Итого		53,58	26	44,1	69,9	780
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	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		19,48	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/20	30,18	20,8	25,1	27,3	427
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	6,02	7,9	8,7	16,4	174
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	18,60	8,5	11,7	3	151
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	7,02	2,5	3,9	10,5	89
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	3,04			24,3	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		69,19	46,3	50,3	123,9	1142
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,25	3	3,9	29,8	167
Итого		20,63	10,3	10,2	39,8	300
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,21	5,8	7,2	18,4	163
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	22,61	11,4	10,8	5,8	165
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,51	0,5		22,6	94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		39,66	24,3	18,9	89,2	626
Всего		202,54	115,6	125,7	410,7	3259

Бухгалтер (калькулятор) _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра _____ Давлетшина Г.А.