

Утверждаю

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

МЕНЮ 21 сентября 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180/20	42,18	33,3	13,9	15,9	333
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		57,81	43,3	33,5	82,8	817
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
АПЕЛЬСИН	120	15,82	1,1	0,2	10,1	54
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		27,66	8,7	1,3	72,1	341
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	36,20	15,9	17,7	25,2	333
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	6,10	3,9	8,6	24,1	187
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт)	40/40	31,36	12,3	12,8	8,5	198
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,53	1,4	1,9	6,7	51
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	2,25	1	5	5,3	71
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,88			18,4	74
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		84,33	41,1	46,9	130,6	1118
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ПРЯНИКИ	60	0,00	3,5	2,8	45	220
Итого		17,39	10,8	9,1	55	353
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,43	5,5	6,7	25,9	187
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	19,98	10,3	8,5	6	143
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,23	0,4		20,2	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		29,63	22,8	16,1	94,5	616
Всего		216,83	126,7	106,9	435	3245

Бухгалтер (калькулятор) _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра _____ Давлетшина Г.А.