

Утверждаю

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

# МЕНЮ

13 октября 2022 г.

7-11лет

| Наименование блюда                             | Выход     | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------|-----------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                |           |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                        |           |               |                   |         |             |                                     |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                            | 180       | 5,77          | 5,3               | 10,8    | 25,4        | 220                                 |
| БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И<br>СЫРОМ          | 100/20/20 | 23,01         | 11,3              | 23,2    | 42,6        | 426                                 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                | 200       | 1,23          | 3,3               | 2,7     | 24,3        | 135                                 |
| Итого                                          |           | 30,01         | 19,9              | 36,7    | 92,3        | 781                                 |
| Полдник                                        |           |               |                   |         |             |                                     |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ                                | 200       | 6,84          | 1                 | 0,2     | 19,6        | 83                                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                  | 264       | 14,25         | 1,1               | 1,1     | 25,9        | 124                                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                           | 100       | 5,00          | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                                 |
| Итого                                          |           | 26,09         | 8,7               | 2,2     | 87,9        | 411                                 |
| Обед                                           |           |               |                   |         |             |                                     |
| СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ                   | 200       | 32,45         | 15,7              | 10,5    | 31,4        | 282                                 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 180       | 7,72          | 5,7               | 10,2    | 35,6        | 256                                 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ                                   | 70        | 16,61         | 9,5               | 10,2    | 2           | 139                                 |
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА                        | 60        | 1,74          | 0,8               | 4       | 4,7         | 58                                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С<br>ВИТАМИНОМ "С" | 200       | 3,06          |                   |         | 21,3        | 85                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                           | 100       | 5,00          | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                                 |
| Итого                                          |           | 66,58         | 38,3              | 35,8    | 137,4       | 1024                                |
| Полдник II                                     |           |               |                   |         |             |                                     |
| КЕФИР                                          | 200       | 17,39         | 7,3               | 6,3     | 10          | 133                                 |
| ВАФЛИ                                          | 40        | 0,00          | 1,1               | 1,3     | 30,9        | 142                                 |
| Итого                                          |           | 17,39         | 8,4               | 7,6     | 40,9        | 275                                 |
| Ужин                                           |           |               |                   |         |             |                                     |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                        | 230       | 38,31         | 15,9              | 22,5    | 18,3        | 341                                 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                  | 200       | 1,23          | 1,9               | 1,3     | 22,5        | 109                                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                           | 100       | 5,00          | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                                 |
| Итого                                          |           | 44,54         | 24,4              | 24,7    | 83,2        | 654                                 |
| Всего                                          |           | 184,61        | 99,7              | 107     | 441,7       | 3145                                |

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

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