

Утверждаю

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

# МЕНЮ

18 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                              |           |               |                   |         |             |                                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200       | 4,20          | 4,9               | 8,3     | 20,4        | 177                                 |
| БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ   | 100/20/20 | 23,01         | 11,3              | 23,2    | 42,6        | 426                                 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 200       | 1,60          | 3                 | 2,4     | 25,2        | 135                                 |
| Итого                                |           | 28,80         | 19,2              | 33,9    | 88,2        | 738                                 |
| Полдник                              |           |               |                   |         |             |                                     |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                        | 200       | 6,84          | 1                 | 0,2     | 20,2        | 86                                  |
| БАНАН                                | 180       | 24,22         | 2,7               | 0,9     | 37,8        | 173                                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 100       | 5,00          | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                                 |
| Итого                                |           | 36,06         | 10,3              | 2       | 100,4       | 463                                 |
| Обед                                 |           |               |                   |         |             |                                     |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ   | 200/20    | 35,82         | 15,8              | 16,1    | 29,2        | 334                                 |
| РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.               | 180       | 6,09          | 3,9               | 8,6     | 24,1        | 187                                 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)                | 40/40     | 18,97         | 10,2              | 10,7    | 5,3         | 158                                 |
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА              | 60        | 1,81          | 0,9               | 3       | 5,3         | 53                                  |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                    | 200       | 2,81          |                   |         | 17,5        | 70                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 100       | 5,00          | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                                 |
| Итого                                |           | 70,51         | 37,4              | 39,3    | 123,8       | 1006                                |
| Полдник II                           |           |               |                   |         |             |                                     |
| РЯЖЕНКА                              | 200       | 19,38         | 7,3               | 6,3     | 10,5        | 135                                 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                  | 90        | 20,84         | 24                | 4,8     | 66,1        | 406                                 |
| Итого                                |           | 40,22         | 31,3              | 11,1    | 76,6        | 541                                 |
| Ужин                                 |           |               |                   |         |             |                                     |
| КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ                 | 180       | 4,53          | 5                 | 9,1     | 20,9        | 186                                 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                    | 80        | 30,39         | 11,3              | 13,2    | 2,5         | 174                                 |
| 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                                |           | 41,14         | 23,3              | 23,2    | 86          | 646                                 |
| Всего                                |           | 216,74        | 121,5             | 109,5   | 475         | 3394                                |

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.