

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 ноября 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	19,12	11,5	22,3	3	256
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,60	3	2,4	25,2	135
Итого		35,11	21,2	41,6	70,8	740
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
БАНАН	180	24,22	2,7	0,9	37,8	173
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		36,06	10,3	2	99,8	460
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	34,92	17	18	25,7	342
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	36,99	14,6	23	29,1	381
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	5,74	0,5	0,1	1,1	9
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	2,94			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		85,58	38,7	42	117,7	1013
Полдник II						
КЕФИР	200	17,78	7,4	6,4	10,2	135
ПЕЧЕНЬЕ	60	5,34	4,5	5,9	44,6	250
Итого		23,12	11,9	12,3	54,8	385
Ужин						
КАША "ДРУЖБА"	180	4,09	4,9	6,8	27,1	190
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ (2 кус)	50/50	18,68	9,8	9,5	3,3	139
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,22	1,9	1,3	27,4	128
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		29,99	23,2	18,5	100,2	661
Всего		209,87	105,3	116,4	443,3	3259

Бухгалтер (калькулятор) Сай Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.