

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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	18,4	3	221
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		34,75	21,5	38	69,9	705
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
БАНАН	180	11,83	3,4	1,1	47,9	219
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		23,67	11	2,2	109,9	506
Обед						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	34,61	17,6	18	38,9	399
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	4,08	7,8	4,6	16,3	137
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	32,44	11,8	18,3	5,9	235
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,42	2	4,1	10,2	87
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,24			24,3	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		80,79	45,8	45,9	138	1159
Полдник II						
КЕФИР	200	17,78	7,4	6,4	10,2	135
ВАФЛИ	40	8,77	1,1	1,3	30,9	142
Итого		26,55	8,5	7,7	41,1	277
Ужин						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,37	8,3	10,1	24	221
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	19,20	11,2	10,4	8,7	172
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,91	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		38,48	28	22,7	97,6	706
Всего		204,24	114,8	116,5	456,5	3353

Бухгалтер (калькулятор) С.А. Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Д.А. Давлетшина Г.А.