

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 декабря 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,80	5,7	10,8	26,3	225
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,2	23	42,6	423
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,20	4,9	4,5	0,3	61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,58	3	2,4	25,1	135
Итого		37,58	24,8	40,7	94,3	844
Полдник						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ГРУША	270	0,00	1,1	0,8	27,8	127
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		11,84	8,7	1,9	89,8	414
Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	32,85	15,9	10,7	31,5	285
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	34,30	14,5	13,9	29	300
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	3,28	1,7	6,2	12,3	113
КИСЕЛЬ	200	2,34			24,1	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		77,79	38,7	31,7	139,3	999
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,38	7,3	6,3	10,5	135
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	22,98	23,6	14,3	50,1	426
Итого		42,36	30,9	20,6	60,6	561
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,86	5,8	7,4	23,6	185
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	19,63	10,3	9,8	6	156
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1,91	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		31,41	23,2	18,1	92,5	630
Всего		200,98	126,3	113	476,5	3448

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.