

Утверждаю

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



МЕНЮ
19 января 2022 г.

7-11лет

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 10,87 | 5,4 | 10,8 | 26,9 | 224 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 100/20/20 | 22,41 | 11,2 | 23 | 42,6 | 423 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 6,40 | 3 | 2,4 | 25,3 | 135 |
| Итого | | 39,68 | 19,6 | 36,2 | 94,8 | 782 |
| Полдник | | | | | | |
| СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 200 | 4,46 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| АПЕЛЬСИН | 200 | 0,00 | 1,8 | 0,4 | 16,3 | 86 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 4,32 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 8,78 | 9,4 | 1,5 | 78,3 | 373 |
| Обед | | | | | | |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ | 200 | 27,96 | 17,9 | 10,7 | 44,3 | 345 |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 200 | 24,55 | 13,4 | 14,5 | 22,3 | 273 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 90 | 7,68 | 2,3 | 5 | 11,5 | 102 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 2,72 | | | 19,4 | 77 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 4,32 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 67,23 | 40,2 | 31,1 | 139,9 | 1001 |
| Полдник II | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 19,35 | 7,3 | 6,3 | 10,5 | 135 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 90 | 24,70 | 25,6 | 9 | 62,5 | 435 |
| Итого | | 44,05 | 32,9 | 15,3 | 73 | 570 |
| Ужин | | | | | | |
| ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ | 180 | 14,20 | 4 | 7,7 | 22,8 | 177 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) | 40/40 | 24,24 | 11,3 | 13,4 | 7,8 | 195 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,20 | 0,4 | | 16,4 | 67 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 4,32 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 43,97 | 22,3 | 22 | 89,4 | 643 |
| Всего | | 203,71 | 124,4 | 106,1 | 475,4 | 3369 |

Бухгалтер (калькулятор) cof Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Sty Давлетшина Г.А.