

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 января 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	49,95	35,3	14,1	36,4	416
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,24	3,3	2,7	24,3	136
Итого		69,99	45,3	33,7	103,3	901
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО	250	15,16	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		23,94	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	29,00	17,6	21,4	23,2	367
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	6,09	3,9	8,6	24,1	187
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	8,33	2,3	9,1	9,7	132
НАПИТОК 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		65,65	43,2	53	118,8	1135
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
Итого		22,09	8,4	7,6	40,9	275
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	8,24	5,5	6,7	25,9	187
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	21,85	10,1	9,5	4,9	146
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,38	0,4		20,2	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		35,79	22,6	17,1	93,4	619
Всего		217,47	128,2	113,6	444,3	3341

Бухгалтер (калькулятор) Соф Сабирава Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.