

Утверждаю

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

## МЕНЮ

24 января 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	44,12	34,2	10,1	38,5	386
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,21	3,3	2,7	24,3	135
Итого		64,14	44,2	29,7	105,4	870
<b>Полдник</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ГРУША	270	36,89	1,1	0,8	27	123
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		45,67	8,7	1,9	89	410
<b>Обед</b>						
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	20,60	16,1	22,5	14,5	335
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	14,31	4	10,5	23,4	205
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	2,21	0,5	0,1	1,1	9
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		59,35	40	47	100,8	998
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,76	7,4	6,4	10,2	135
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
Итого		22,46	8,5	7,7	41,1	277
<b>Ужин</b>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	10,96	4,6	10,8	22,8	206
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	50/50	24,99	10,4	15,2	6,1	203
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,90	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		44,17	23,5	28,2	93,8	722
Всего		235,79	124,9	114,5	430,1	3277

Бухгалтер (калькулятор) \_\_\_\_\_ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Давлетшина Г.А.