



Утверждаю

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

# МЕНЮ

25 января 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	23,27	11,4	19,7	2,9	234
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,2	23	42,6	423
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,36	3	2,4	25,2	135
<b>Итого</b>		<b>52,04</b>	<b>25,6</b>	<b>45,1</b>	<b>70,7</b>	<b>792</b>
<b>Полдник</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,8	86
АПЕЛЬСИН	200	24,85	2	0,4	18,1	96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
<b>Итого</b>		<b>33,64</b>	<b>9,6</b>	<b>1,5</b>	<b>80,3</b>	<b>386</b>
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/20	34,53	15,7	18,1	22,8	329
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	181	5,79	3,8	8	24,3	184
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	22,08	11,3	12	2	160
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	2,31	1,3	1,9	6,7	50
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	7,64	2,7	3,7	17,9	117
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,72			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
<b>Итого</b>		<b>79,40</b>	<b>41,4</b>	<b>44,6</b>	<b>135,5</b>	<b>1121</b>
<b>Полдник II</b>						
РЯЖЕНКА	200	18,94	7,1	6,1	10,3	132
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	23,72	24,2	5,8	66,1	416
<b>Итого</b>		<b>42,66</b>	<b>31,3</b>	<b>11,9</b>	<b>76,4</b>	<b>548</b>
<b>Ужин</b>						
КАША "ДРУЖБА"	180	8,84	5	7,2	27,5	195
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	21,99	10,3	4,9	6	111
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,58	1,9	1,3	16	83
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
<b>Итого</b>		<b>38,73</b>	<b>23,8</b>	<b>14,3</b>	<b>91,9</b>	<b>593</b>
<b>Всего</b>		<b>246,47</b>	<b>131,7</b>	<b>117,4</b>	<b>454,8</b>	<b>3440</b>

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

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