

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
27 января 2022 г.

7-11лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ	180	10,67	5,3	10,8	25,8	222
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
Итого		39,44	19,5	36,2	93,6	780
<b>Полдник</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	15,16	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		23,94	8,7	2,2	87,9	411
<b>Обед</b>						
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	25,98	13,6	18,6	11,7	278
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	200	30,72	14,7	14,9	22,1	282
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	62	0,73	0,1	3,2	0,7	32
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,69			18,7	75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		64,45	35	37,6	95,6	871
<b>Полдник II</b>						
РЯЖЕНКА	200	18,94	7,1	6,1	10,3	132
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	28,77	25,8	13,3	63,9	481
Итого		47,71	32,9	19,4	74,2	613
<b>Ужин</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	181	6,11	3,9	8,6	24,3	188
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	16,77	9,2	3,7		71
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,38	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		30,58	20,2	13,2	87,2	548
Всего		206,13	116,3	108,6	438,5	3223

Бухгалтер (калькулятор) сеф Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Дил Давлетшина Г.А.