

Утверждаю

ГБОУ "Тляпче-Тамакская школа-интернат"

*Шамилова Л.Х.* Шамилова Л.Х./

**МЕНЮ**  
28 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
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	17,4	42,6	354
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	6,44	3,3	2,7	28,8	153
Итого		43,52	21,4	39,8	74,3	741
<b>Полдник</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,46	1	0,2	20,2	86
АПЕЛЬСИН	200	22,37	1,8	0,4	16,3	86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		31,15	9,4	1,5	78,9	376
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/25	16,14	15,8	17,8	22,9	327
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	3,36	8,9	3,8	18,5	144
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	4,43	13,1	19,1	9,9	265
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,72			19,4	77
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	4,77	1,6	4	9,6	81
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		35,75	46	45,6	122,7	1098
<b>Полдник II</b>						
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
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,65	5,9	7,5	23,7	187
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	23,92	10,3	8,7	5,4	141
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2,68	0,5		20,4	84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		40,58	23,3	17,1	91,9	616
Всего		173,08	108,5	111,6	408,7	3106



Бухгалтер (калькулятор) *Соф* Сабилова Р.А.

Медицинская сестра *Дав* Давлетшина Г.А.