

Утверждаю



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

МЕНЮ
1 февраля 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	24,87	11,5	18,4	3	221
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,2	23	42,6	423
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,21	3,3	2,7	24,3	135
Итого		53,49	26	44,1	69,9	779
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО	250	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
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/20	10,70	15,1	18,2	25,4	337
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	181	6,11	3,9	8,6	24,3	188
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	3,49	13	17,8	9,3	250
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	5,30	1,7	5,3	9,5	94
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	3,04			25,8	103
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		32,96	40,3	50,8	136,7	1176
Полдник II						
КЕФИР	200	17,02	7,1	6,1	9,8	130
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,25	3	3,9	29,8	167
Итого		20,26	10,1	10	39,6	297
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,35	3,1	5,1	13,9	114
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	20,25	10,2	4,4	5,3	103
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,42	3,2	2,4	24,9	135
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		35,35	23,1	12,8	86,5	556
Всего		166,00	108,2	119,9	420,6	3219

Бухгалтер (калькулятор) СР Сабирова Р.А.

Медицинская сестра ДЛ Давлетшина Г.А.