

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

МЕНЮ
 3 февраля 2022 г.
 7-11лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	49,37	35,3	13,9	34,8	408
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,29	3,4	2,7	24,3	136
Итого		68,46	45,4	33,5	101,7	893
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
АПЕЛЬСИН	200	22,37	1,8	0,4	16,3	86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		31,15	9,4	1,5	78,3	373
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	30,46	18,3	22,1	24,5	382
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	182	5,74	3,8	7,9	24,3	183
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	3,31	1,2	9,1	6,7	114
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	1,76			20,1	80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		60,78	42,7	53	118	1131
Полдник II						
КЕФИР	200	17,82	7,4	6,4	10,2	136
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
Итого		22,52	8,5	7,7	41,1	278
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	8,19	5,6	7	26,5	193
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	20,59	10,3	8,6	5,8	144
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2,43	0,5		18,9	79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		35,53	23	16,5	93,6	620
Всего		218,44	129	112,2	432,7	3295

Бухгалтер (калькулятор) _____ *с.с.* _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра _____ *Д.А.* _____ Давлетшина Г.А.