

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 февраля 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	23,05	11,4	19,2	2,9	229
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,3	23,2	42,6	426
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	6,28	3,3	2,7	24,3	135
Итого		51,74	26	45,1	69,8	790
Полдник						
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
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/20	40,98	16,3	16,9	24,2	325
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	3,65	7,8	4,6	16,3	137
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	24,80	12,1	10,5	9,8	181
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	4,50	1,5	5	7,6	82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,78			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		81,05	44,3	37,9	119,7	1006
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	20,98	7,9	6,8	11,4	146
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	26,76	25,5	15	63,6	493
Итого		47,74	33,4	21,8	75	639
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,47	5,8	7,2	23,3	182
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	21,72	10,3	4,6	5,8	108
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,40	0,5		20,5	85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		38,91	23,2	12,7	92	579
Всего		250,59	136,3	119	435,4	3390

Бухгалтер (калькулятор)  Сабилова Р.А.

Медицинская сестра  Давлетшина Г.А.