

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
18 марта 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	24,87	11,5	18,4	3	221
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100/20	12,93	11,1	6,5	42,4	274
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,30	3,3	2,7	24,3	136
Итого		44,10	25,9	27,6	69,7	631
<b>Полдник</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	15,16	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		24,11	8,7	2,2	87,9	411
<b>Обед</b>						
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	24,44	17,2	22,3	26,8	386
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	4,83	3,8	14,2	24	238
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	3,04			24,3	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		51,81	40,4	50,4	117,5	1093
<b>Полдник II</b>						
РЯЖЕНКА	200	19,78	7,4	6,4	10,7	138
ПРЯНИКИ	60	5,05	3,5	2,8	45	220
Итого		24,83	10,9	9,2	55,7	358
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,36	5,8	7,2	18,4	163
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	19,92	10,3	14,1	5,8	193
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,40	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		37,00	23,2	22,2	87,1	645
Всего		181,85	109,1	111,6	417,9	3138

Бухгалтер (калькулятор) Саф Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.