

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 марта 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	22,50	11,4	14,3	2,9	185
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/15	11,43	6,7	13,3	42,5	316
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,20	3,3	2,7	23	130
Итого		40,13	21,4	30,3	68,4	631
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	15,16	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		24,11	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	35,67	17	17,8	34,8	378
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,15	1,6	9,1	17,8	160
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (2шт)	50/50	25,24	12,1	14,4	9,8	216
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,21	0,6	1,8	3,6	34
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	4,76	2,1	5,2	12,1	105
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,72			18,1	73
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		78,07	40	49,2	138,6	1170
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	24,80	25,5	13	63,6	476
Итого		44,16	32,8	19,3	74,1	611
Ужин						
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,72	3,8	4,5	24	151
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	15,96	9,2	5,4		86
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		27,41	20,1	10,8	86,9	526
Всего		213,87	123	111,8	455,9	3349

Бухгалтер (калькулятор) Соф Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.