

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 мая 2022 г.

7-11лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	24,86	11,5	18,4	3	221
ХЛЕБ С МАСЛОМ	100/20	13,85	6,7	17,4	42,6	354
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,40	3,3	2,7	24,3	135
Итого		45,11	21,5	38,5	69,9	710
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,37	6,6	0,9	42,4	204
Итого		9,00	7,6	1,1	62	287
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/15	33,69	15,8	17,8	31,5	357
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,31	3	4,8	13,7	110
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	25,19	11,7	16,1	4,9	211
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	4,02			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,37	6,6	0,9	42,4	204
Итого		71,58	37,1	39,6	111,9	959
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	26,82	25,5	14	63,6	485
Итого		46,18	32,8	20,3	74,1	620
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	14,77	5	6	30,7	197
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	18,16	8,9	4,6	5,8	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,28	0,4		25,1	102
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,37	6,6	0,9	42,4	204
Итого		38,59	20,9	11,5	104	604
Всего		210,46	119,9	111	421,9	3180

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Давлетшина Г.А.