

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
19 сентября 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	180	14,77	11,5	21,5	3	249
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	5,00	11,2	23	42,6	423
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,2	2,7	24,3	135
Итого		21,00	25,9	47,2	69,9	807
<b>Полдник</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ГРУША	270	35,51	1,1	0,8	27,8	127
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		47,35	8,7	1,9	89,8	414
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/15	32,49	17,1	17,7	26,8	342
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	32,64	14,9	21,3	31,2	374
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	3,63	1,7	3,3	12,2	86
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	2,94			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		76,69	40,3	43,2	132	1083
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	0,00	7,3	6,3	10	133
ПРЯНИКИ	60	0,00	3,5	2,8	45	220
Итого		0,00	10,8	9,1	55	353
<b>Ужин</b>						
КАША "ДРУЖБА"	180	1,74	4,9	6,8	27,1	190
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ (2 кус)	50/50	16,77	9,8	8,6	3,3	131
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,23	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		24,74	23,2	17,6	95,3	634
Всего		169,78	108,9	119	442	3291

Бухгалтер (калькулятор) \_\_\_\_\_ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Давлетшина Г.А.