

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
23 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	19,12	11,5	18,4	3	221
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,2	23	42,6	423
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,9	3,2	25,2	146
Итого		43,35	26,6	44,6	70,8	790
<b>Полдник</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
БАНАН	200	33,68	1,8	0,9	33,5	154
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		45,52	9,4	2	95,5	441
<b>Обед</b>						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	38,06	17,1	17,4	37,5	385
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	4,33	8,9	4,6	18,5	152
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	35,34	12,5	22,4	8,2	283
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	1,94	0,9	4	5,3	62
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,24			24,3	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		87,91	46	49,3	136,2	1183
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ПЕЧЕНЬЕ	40	0,00	3	3,9	29,8	167
Итого		17,39	10,3	10,2	39,8	300
<b>Ужин</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	3,74	3,8	4,5	24	151
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	16,17	9,5	6,3	2	104
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		26,14	21,8	13	90,9	568
Всего		220,32	114,1	119,1	433,2	3282

Бухгалтер (калькулятор) С.А. Сабинова Р.А.

Медицинская сестра Д.А. Давлетшина Г.А.