

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
26 сентября 2022 г.

7-11лет

| Наименование блюда                           | Выход  | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |        |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                               |        |            |                   |         |             |                               |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ               | 180/15 | 38,31      | 33,3              | 11      | 15,9        | 308                           |
| ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ                          | 100/20 | 14,40      | 6,7               | 16,9    | 42,6        | 349                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ                              | 200    | 1,23       | 3,3               | 2,7     | 24,3        | 135                           |
| Итого  |        | 53,94      | 43,3              | 30,6    | 82,8        | 792                           |
| <b>Полдник</b>                               |        |            |                   |         |             |                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                | 300    | 12,61      | 1,7               | 0,4     | 36,2        | 154                           |
| 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  |        | 53,13      | 9,4               | 2,1     | 106,4       | 485                           |
| <b>Обед</b>                                  |        |            |                   |         |             |                               |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ      | 200/20 | 35,01      | 17,2              | 14,2    | 26,9        | 313                           |
| РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.                       | 200    | 6,10       | 3,9               | 8,6     | 24,1        | 187                           |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ                          | 40/40  | 29,99      | 11,3              | 11,3    | 2           | 154                           |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                           | 50     | 0,53       | 1,5               | 1,9     | 7,1         | 53                            |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)              | 100    | 3,82       | 1,7               | 5,1     | 12,2        | 102                           |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200    | 2,94       |                   |         | 19,4        | 77                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 100    | 5,00       | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                           |
| Итого  |        | 83,40      | 42,2              | 42      | 134,1       | 1090                          |
| <b>Полдник II</b>                            |        |            |                   |         |             |                               |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                             | 200    | 0,00       | 5,6               | 4,9     | 9,3         | 105                           |
| ПРЯНИКИ                                      | 60     | 0,00       | 3,5               | 2,8     | 45          | 220                           |
| Итого  |        | 0,00       | 9,1               | 7,7     | 54,3        | 325                           |
| <b>Ужин</b>                                  |        |            |                   |         |             |                               |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.      | 180    | 8,86       | 1,7               | 12,2    | 17,9        | 189                           |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ (2 кус)              | 50/50  | 19,11      | 9,8               | 8,5     | 3,3         | 130                           |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                | 200    | 1,17       | 1,9               | 1,3     | 21,5        | 105                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 100    | 5,00       | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                           |
| Итого  |        | 34,14      | 20                | 22,9    | 85,1        | 628                           |
| Всего  |        | 224,61     | 124               | 105,3   | 462,7       | 3320                          |

Бухгалтер (калькулятор) есу Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Дж Давлетшина Г.А.