

Утверждаю

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



МЕНЮ
1 октября 2022 г.

7-11лет

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 5,87 | 5,6 | 11,2 | 26,6 | 229 |
| БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ | 100/20 | 14,40 | 6,7 | 17,4 | 42,6 | 354 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,29 | 3 | 2,4 | 20,4 | 115 |
| Итого | | 21,56 | 15,3 | 31 | 89,6 | 698 |
| Полдник | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 6,84 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 250 | 14,25 | 1,1 | 1,1 | 25,9 | 124 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 5,00 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 26,09 | 8,7 | 2,2 | 87,9 | 411 |
| Обед | | | | | | |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ | 202 | 33,18 | 16,4 | 11 | 32,5 | 293 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 35,06 | 14,2 | 14 | 16,1 | 248 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,48 | 1,1 | 1,9 | 5,9 | 47 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 80 | 2,25 | 1 | 5 | 5,3 | 71 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 3,18 | | | 23,3 | 93 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 5,00 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 79,15 | 39,3 | 32,8 | 125,5 | 956 |
| Полдник II | | | | | | |
| 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 |
| Ужин | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 9,19 | 4,5 | 14,6 | 27,5 | 261 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ | 70 | 16,83 | 9,5 | 12,1 | 2 | 156 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,23 | 0,4 | | 20,2 | 82 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 5,00 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 32,25 | 21 | 27,6 | 92,1 | 703 |
| Всего | | 176,45 | 94,6 | 103,8 | 434,9 | 3068 |

Бухгалтер (калькулятор) С.О.У. Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Д.С.С. Давлетшина Г.А.