

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 ноября 2022 г.

7-11лет

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 5,77 | 5,3 | 10,8 | 25,4 | 220 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 100/20/20 | 23,01 | 11,2 | 23 | 42,6 | 423 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,60 | 3 | 2,4 | 25,2 | 135 |
| Итого | | 30,38 | 19,5 | 36,2 | 93,2 | 778 |
| Полдник | | | | | | |
| СОК ВЕШНЕВЫЙ | 200 | 6,84 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 264 | 14,25 | 1,1 | 1,1 | 25,9 | 124 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 5,00 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 26,09 | 8,7 | 2,2 | 87,9 | 411 |
| Обед | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/20 | 34,63 | 15,6 | 15,1 | 29,4 | 327 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | 34,60 | 15,6 | 14 | 33,1 | 322 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 100 | 3,73 | 2,4 | 3,1 | 11,9 | 88 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 200 | 2,75 | | | 16,5 | 66 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 5,00 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 80,72 | 40,2 | 33,1 | 133,3 | 1007 |
| Полдник II | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 19,81 | 7,4 | 6,4 | 10,7 | 138 |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100/30 | 9,07 | 10,1 | 13,3 | 59,5 | 396 |
| Итого | | 28,88 | 17,5 | 19,7 | 70,2 | 534 |
| Ужин | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 5,87 | 5,6 | 11,2 | 26,6 | 229 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ | 70 | 17,76 | 9,2 | 10,3 | | 131 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,60 | 0,4 | | 15,4 | 63 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 5,00 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 30,24 | 21,8 | 22,4 | 84,4 | 627 |
| Всего | | 196,30 | 107,7 | 113,6 | 469 | 3357 |

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.