

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 октября 2022 г.

7-11лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	19,12	11,5	18,4	3	221
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		34,75	21,5	38	69,9	705
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	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						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	27,46	18,9	20,9	36,9	420
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	6,45	8	8,7	16,5	175
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	19,14	12,8	13		168
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	2,29	1	5,2	5,3	74
КОМПОТ 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		63,28	47,3	48,7	120,5	1118
Полдник II						
КЕФИР	200	17,91	7,5	6,4	10,3	136
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	24,23	25,7	12,7	63,8	476
Итого		42,13	33,2	19,1	74,1	612
Ужин						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	3,62	3,8	4,3	24,2	150
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	15,81	9,6	3,1	2,2	76
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,87	0,4		19,5	80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		26,30	20,4	8,3	88,3	510
Всего		192,55	131,1	116,3	440,7	3356

Бухгалтер (калькулятор) caf Сабилова Р.А.

Медицинская сестра SH Давлетшина Г.А.