

Утверждаю

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



## МЕНЮ

9 ноября 2022 г.

7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	40,02	34,8	10,5	37	385
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	1,58	3	2,4	25,1	135
Итого		56,00	44,5	29,8	104,7	869
<b>Полдник</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
БАНАН	180	24,22	2,7	0,9	37,8	173
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		36,06	10,3	2	99,8	460
<b>Обед</b>						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	38,04	17,9	16,6	39,7	393
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,17	3,7	9,1	16,6	161
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	34,79	12	17,5	6,2	229
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1,36	0,8	1,9	4,3	38
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,41			25,1	101
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		88,79	41	46	134,3	1126
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	4,17	10,5	5	60,7	330
Итого		21,56	17,8	11,3	70,7	463
<b>Ужин</b>						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,48	5,6	5,9	35,5	218
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ (2 кус)	50/50	18,22	9,4	10,2	1,4	136
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,94	0,4		20,6	84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		30,64	22	17	99,9	642
Всего		233,06	135,6	106,1	509,4	3560

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.