

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
22 ноября 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,77	11,4	14,3	2,9	185
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,3	23,2	42,6	426
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		41,00	26	40,2	69,8	746
<b>Полдник</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	6,84	1	0,2	20,2	86
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	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	88,5	414
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/20	22,87	18,3	21,6	25,3	380
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	6,43	7,9	8,7	16,4	174
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	19,14	12,8	13		168
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,42	2,3	9,2	10,9	138
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		57,80	47,9	53,4	114,4	1141
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,78	7,4	6,4	10,2	135
ПЕЧЕНЬЕ	60	5,34	4,5	5,9	44,6	250
Итого		23,12	11,9	12,3	54,8	385
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,07	5,9	11,3	23,4	218
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	18,82	9,9	9,5	3,6	140
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2,22	0,5		25,4	105
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		33,11	22,9	21,7	94,8	667
Всего		181,11	117,4	129,8	422,3	3353

Бухгалтер (калькулятор) Сад Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.