

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
24 ноября 2022 г.

7-11лет

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	40,17	34,8	10,6	37,6	388
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		55,80	44,8	30,2	104,5	872
<b>Полдник</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
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	87,9	411
<b>Обед</b>						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	34,43	17,3	18	38,2	396
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,19	3,7	9,1	16,6	161
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	34,79	12	20,7	6,2	258
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	2,04	1,4	5,1	8,1	85
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,72			30,1	121
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		86,18	41	53,8	141,6	1225
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,76	7,4	6,4	10,2	135
ВАФЛИ	40	8,77	1,1	1,3	30,9	142
Итого		26,53	8,5	7,7	41,1	277
<b>Ужин</b>						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	7,95	5,7	10,2	35,6	256
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ	110	0,00	19,1			76
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1,88	0,5		20	84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		14,84	31,9	11,1	98	620
Всего		209,45	134,9	105	473,1	3405

Бухгалтер (калькулятор) Саф Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.