

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 декабря 2022 г.

7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	36,76	34,7	9,5	33,4	362
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		52,39	44,7	29,1	100,3	846
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	6,84	1	0,2	20,2	86
АПЕЛЬСИН	200	29,78	2,1	0,5	19	101
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		41,62	9,7	1,6	81,6	391
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/20	22,87	17,7	21,6	24,1	373
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	2,5	10,2	11,3	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖ. ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	3,60	0,3	0,2	23,9	101
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		58,46	47,8	54,6	118,1	1170
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,81	7,4	6,4	10,7	138
ПЕЧЕНЬЕ	60	5,34	4,5	5,9	44,6	250
Итого		25,15	11,9	12,3	55,3	388
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,07	5,9	11,3	23,4	218
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	19,53	10,3	8,5	6	143
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,91	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		33,51	24,7	22	94,3	674
Всего		211,13	138,8	119,6	449,6	3469

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.