

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
21 февраля 2022 г.

11-17 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	200/30	45,52	35	10,8	39,5	398
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,28	3,3	2,7	24,3	135
Итого		65,60	45	30,4	106,4	882
<b>Полдник</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	15,16	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		23,94	8,7	2,2	87,9	411
<b>Обед</b>						
СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	29,94	16,8	10,7	37,5	313
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	6,03	8	8,7	16,4	174
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	24,96	11,3	17,1	2,4	208
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	10,21	3,3	5,5	16,2	129
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,79			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		78,24	46	42,9	134,3	1105
<b>Полдник II</b>						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
Итого		24,06	8,4	7,6	41,4	277
<b>Ужин</b>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	11,02	4,5	10,7	22,7	206
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	22,40	9,7	9,4	2,5	133
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,43	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		41,17	21,3	21	88,1	628
Всего		233,01	129,4	104,1	458,1	3303

Бухгалтер (калькулятор) \_\_\_\_\_ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Давлетшина Г.А.