

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
10 марта 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	44,69	34,6	10,3	37,4	384
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		64,77	44,6	29,9	104,3	868
<b>Полдник</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
АПЕЛЬСИН	200	22,37	1,8	0,4	16,3	86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		31,32	9,4	1,5	78,3	373
<b>Обед</b>						
СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	29,50	16,4	10,6	35,9	303
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	6,02	7,9	8,7	16,4	174
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	24,74	11,3	15,1	2,4	191
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,26	1,1	3	11,3	76
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,53			14,6	58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		70,37	43,3	38,3	123	1006
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,87	7,5	6,4	10,3	136
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	6,41	10,6	2,8	61,4	312
Итого		24,28	18,1	9,2	71,7	448
<b>Ужин</b>						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5,97	1,7	8,3	17,9	153
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	20,16	10,5	10	5,8	155
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	3,88	0,9	4,8	1,4	52
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,19	0,4		15,4	63
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		35,53	20,1	24	82,9	627
Всего		226,27	135,5	102,9	460,2	3322

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

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