

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
14 апреля 2022 г.  
11-17 лет



| Наименование блюда                        | Выход  | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|   |        |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                            |        |            |                   |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 200/30 | 46,78      | 33,7              | 12,5    | 30,1        | 371                           |
| ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ                       | 100/20 | 13,80      | 6,7               | 16,9    | 42,6        | 349                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ                           | 200    | 6,41       | 3,3               | 2,7     | 24,3        | 135                           |
| Итого                                     |        | 66,99      | 43,7              | 32,1    | 97          | 855                           |
| <b>Полдник</b>                            |        |            |                   |         |             |                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 200    | 4,63       | 1                 | 0,2     | 19,6        | 83                            |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                             | 260    | 15,45      | 1,1               | 1,1     | 25,9        | 124                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                      | 100    | 4,32       | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                           |
| Итого                                     |        | 24,40      | 8,7               | 2,2     | 87,9        | 411                           |
| <b>Обед</b>                               |        |            |                   |         |             |                               |
| БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ            | 250/20 | 31,92      | 18,7              | 21,6    | 35,1        | 421                           |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                            | 200    | 3,73       | 7,8               | 4,8     | 16,3        | 139                           |
| МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.                       | 70     | 15,18      | 12,8              | 13      |             | 168                           |
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА                   | 50     | 2,89       | 0,8               | 5,1     | 4,7         | 68                            |
| КИСЕЛЬ                                    | 200    | 2,04       |                   |         | 29,2        | 117                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                      | 100    | 4,32       | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                           |
| Итого                                     |        | 60,08      | 46,7              | 45,4    | 127,7       | 1117                          |
| <b>Полдник II</b>                         |        |            |                   |         |             |                               |
| РЯЖЕНКА                                   | 200    | 19,35      | 7,3               | 6,3     | 10,5        | 135                           |
| ПРЯНИКИ                                   | 60     | 5,05       | 3,5               | 2,8     | 45          | 220                           |
| Итого                                     |        | 24,40      | 10,8              | 9,1     | 55,5        | 355                           |
| <b>Ужин</b>                               |        |            |                   |         |             |                               |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                     | 200    | 10,48      | 5,6               | 10,5    | 26,1        | 222                           |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)         | 50/50  | 19,81      | 9,6               | 12,8    | 2           | 163                           |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                             | 200    | 3,96       | 1,9               | 1,3     | 22,5        | 109                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                      | 100    | 4,32       | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                           |
| Итого                                     |        | 38,57      | 23,7              | 25,5    | 93          | 698                           |
| Всего                                     |        | 214,45     | 133,6             | 114,3   | 461,1       | 3436                          |

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.