

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
21 апреля 2022 г.

7-11лет



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	180/30	49,18	35	13,7	33,7	401
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	9,48	6,7	16,9	42,6	349
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,43	3	2,4	25,1	135
Итого		65,09	44,7	33	101,4	885
<b>Полдник</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
АПЕЛЬСИН	200	0,00	1,8	0,4	16,3	86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		4,63	9,4	1,5	78,3	373
<b>Обед</b>						
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	20,06	15,3	22,1	11	314
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	10,47	3,6	5,4	21	147
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	6,86	0,3	0,2	24,1	102
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4,01	1,4	5	12,6	100
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		56,58	40	46,6	111,1	1035
<b>Полдник II</b>						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
ВАФЛИ	40	5,17	1,1	1,3	30,9	142
Итого		24,52	8,4	7,6	41,4	277
<b>Ужин</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,09	3,9	8,6	24,1	187
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	50/50	20,90	9,4	12,2	0,8	151
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,96	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		30,96	21,8	23	89,8	651
Всего		181,78	124,3	111,7	422	3221

Бухгалтер (калькулятор) Саз Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дее Давлетшина Г.А.