

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 апреля 2022 г.

11-17 лет



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	49,38	35,1	13,8	33,8	403
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	9,71	6,7	16,9	42,6	349
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,48	3	2,4	25,2	135
Итого		65,58	44,8	33,1	101,6	887
Полдник						
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
Обед						
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	20,11	15,3	22,1	11	315
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	10,55	3,6	6	21	153
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4,01	1,4	5	12,6	100
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	6,87	0,3	0,2	24,4	104
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		56,73	40	47,2	111,4	1044
Полдник II						
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
Ужин						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,26	3,9	8,7	24,1	190
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	50/50	20,67	9,3	11,4	0,8	143
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,94	1,9	1,3	22,1	107
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		30,88	21,7	22,3	89,4	644
Всего		182,33	124,3	111,7	422,1	3225

Бухгалтер (калькулятор) Соф Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дж Давлетшина Г.А.