

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

МЕНЮ
 14 ноября 2022 г.

11-17 лет

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,79 | 5,3 | 10,8 | 25,6 | 221 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 100/20/20 | 23,01 | 11,2 | 23 | 42,6 | 423 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,60 | 3 | 2,4 | 25,2 | 135 |
| Итого | | 30,39 | 19,5 | 36,2 | 93,4 | 779 |
| Полдник | | | | | | |
| СОК ВЕШНЕВЫЙ | 200 | 6,84 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 264 | 14,25 | 1,1 | 1,1 | 25,9 | 124 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 5,00 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 26,09 | 8,7 | 2,2 | 87,9 | 411 |
| Обед | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/20 | 34,69 | 15,6 | 15,2 | 29,6 | 328 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 260 | 34,51 | 15,6 | 13,9 | 33,2 | 321 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 100 | 3,75 | 2,4 | 2,9 | 12,1 | 87 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 200 | 2,69 | | | 15,5 | 62 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 5,00 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 80,65 | 40,2 | 32,9 | 132,8 | 1002 |
| Полдник II | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 19,81 | 7,4 | 6,4 | 10,7 | 138 |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100/30 | 9,09 | 10,1 | 13,3 | 59,3 | 396 |
| Итого | | 28,91 | 17,5 | 19,7 | 70 | 534 |
| Ужин | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,89 | 5,7 | 11,2 | 26,9 | 230 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ | 70 | 17,85 | 9,2 | 10,9 | | 135 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,61 | 0,4 | | 15,5 | 64 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 5,00 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204 |
| Итого | | 30,36 | 21,9 | 23 | 84,8 | 633 |
| Всего | | 196,40 | 107,8 | 114 | 468,9 | 3359 |

Бухгалтер (калькулятор) Саб Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.