

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**21 октября 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	44,16	34,8	13,4	31,5	388
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	16,9	42,6	349
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,60	3	2,4	25,2	135
Итого		60,16	44,5	32,7	99,3	872
<b>Полдник</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ГРУША	270	35,51	1,1	0,8	27,8	127
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		47,35	8,7	1,9	89,8	414
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	26,71	18,5	21,5	27,1	385
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	6,12	3,9	8,6	24,1	187
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	19,14	12,8	13		168
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	8,77	3,7	5,4	17,4	134
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,88			18,4	74
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		68,62	45,5	49,4	129,4	1152
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,56	3	3,9	29,8	167
Итого		20,95	10,3	10,2	39,8	300
<b>Ужин</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,43	5,5	6,7	25,9	187
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	19,97	9,9	13,2	4,1	177
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,97	1,9	1,3	23,5	112
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		30,37	23,9	22,1	95,9	680
Всего		227,45	132,9	116,3	454,2	3418

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

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