

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
13 ноября 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	200/20	40,49	34,2	8,3	27,6	326
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,2	2,7	24,3	135
Итого		56,12	44,1	27,9	94,5	810
<b>Полдник</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
БАНАН	180	27,93	3,1	1	43,6	199
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		39,77	10,7	2,1	105,6	486
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	34,97	15,6	16,9	23,8	318
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	3,78	3,8	4,5	24	151
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	34,79	11,9	22,4	6	272
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	11,08	3,9	4,9	17,8	134
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,91			18,9	76
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		92,54	41,8	49,6	132,9	1155
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ВАФЛИ	30	6,58	0,8	1	23,2	106
Итого		23,98	8,1	7,3	33,2	239
<b>Ужин</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,43	5,5	6,7	25,9	187
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	18,81	9,9	8,6	3,6	132
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,91	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		29,15	23,9	17,5	94,4	632
Всего		241,54	128,6	104,4	460,6	3322

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирава Р.А.

Медицинская сестра Дев Давлетшина Г.А.