

Утверждаю

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



МЕНЮ
28 ноября 2022 г.
7-11лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	44,51	34,8	13,6	33,5	398
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		60,13	44,8	33,2	100,4	882
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	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						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20	32,94	15,8	17,9	24,1	332
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	6,12	3,9	8,6	24,1	187
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт)	40/40	31,03	12,3	12,8	8,5	198
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,31	1,5	1,9	7,1	53
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,38	3,9	5,3	18,7	141
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		81,66	44	47,4	143,3	1189
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,81	7,4	6,4	10,7	138
ПЕЧЕНЬЕ	60	5,34	4,5	5,9	44,6	250
Итого		25,15	11,9	12,3	55,3	388
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,43	5,5	6,7	25,9	187
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	19,52	10,3	8,5	6	143
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1,91	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		29,86	22,9	16,1	94,8	619
Всего		222,89	132,3	111,2	481,7	3489

Бухгалтер (калькулятор) Сай Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.