

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
7 декабря 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	37,02	34,8	9,8	33,4	364
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		52,65	44,8	29,4	100,3	848
<b>Полдник</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	6,84	1	0,2	20,2	86
АПЕЛЬСИН	200	29,78	2,1	0,5	19	101
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		41,62	9,7	1,6	81,6	391
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/20	22,87	17,7	21,8	24,1	375
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	6,44	8	8,7	16,4	174
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	19,14	12,8	13		168
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,42	2,4	10,2	11,3	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖ. ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	3,60	0,3	0,2	23,9	101
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		58,47	47,8	54,8	118,1	1172
<b>Полдник II</b>						
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
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,91	5,8	10,9	23,6	217
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	19,63	10,3	8,7	6	145
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,88	1,9	1,3	22,1	107
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		33,42	24,6	21,8	94,1	673
Всего		211,31	138,8	119,9	449,4	3472

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.