



Утверждаю

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

МЕНЮ
3 марта 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	47,75	34,1	13	32,6	386
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,28	3,3	2,7	24,3	136
Итого		67,84	44,1	32,6	99,5	871
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО	250	15,16	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		24,11	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/15	39,68	16,8	17,6	25,3	336
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	6,09	3,9	8,6	24,1	187
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт)	40/40	25,13	12,3	12,6	8,5	197
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,84	1,2	2	6,4	50
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	7,52	2,2	4,3	9,6	88
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,78			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		87,37	43	46	135,7	1139
Полдник II						
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,25	3	3,9	29,8	167
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
Итого		22,60	10,3	10,2	40,3	302
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,21	5,5	6,7	25	184
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	21,29	10,3	9,5	5,8	151
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,45	0,4		20,2	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		35,27	22,8	17,1	93,4	621
Всего		237,18	128,9	108,1	456,8	3344

Бухгалтер (калькулятор) _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра  _____ Давлетшина Г.А.