

Утверждаю

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

# **МЕНЮ** 13 ноября 2022 г.

7-11лет

| Наименование блюда                             | Выход  | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------|--------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                |        |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                        |        |               |                   |         |             |                                     |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ      | 180/20 | 39,94         | 34                | 7,8     | 27,5        | 319                                 |
| 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                                          |        | 55,57         | 44                | 27,4    | 94,4        | 803                                 |
| Полдник                                        |        |               |                   |         |             |                                     |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 200    | 6,84          | 1                 | 0,2     | 19,6        | 83                                  |
| БАНАН                                          | 180    | 27,94         | 3,1               | 1       | 43,6        | 199                                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                           | 100    | 5,00          | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                                 |
| Итого                                          |        | 39,78         | 10,7              | 2,1     | 105,6       | 486                                 |
| Обед                                           |        |               |                   |         |             |                                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 34,97         | 15,6              | 16,9    | 23,8        | 318                                 |
| РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.                         | 180    | 3,78          | 3,8               | 4,5     | 24          | 151                                 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                              | 80     | 34,79         | 11,9              | 22,4    | 6           | 272                                 |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                               | 100    | 8,91          | 3,9               | 4,4     | 17,8        | 129                                 |
| 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                                          |        | 90,33         | 41,8              | 49,1    | 132,4       | 1148                                |
| Полдник II                                     |        |               |                   |         |             |                                     |
| 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                                 |
| Ужин                                           |        |               |                   |         |             |                                     |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                          | 180    | 3,43          | 5,5               | 6,7     | 25,9        | 187                                 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)              | 50/50  | 18,81         | 9,9               | 8,5     | 3,6         | 131                                 |
| 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              | 17,4    | 94,4        | 631                                 |
| Всего                                          |        | 238,80        | 128,5             | 103,3   | 460         | 3307                                |

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.