

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 ноября 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	44,61	34,9	13,7	33,5	399
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		60,24	44,9	33,3	100,4	883
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	250/20	32,94	15,8	18,1	24,1	334
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	5,94	3,8	8,2	24,2	185
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт)	40/40	31,17	12,4	12,3	8,5	194
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,33	1,5	1,9	7,5	54
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,39	3,8	5,5	18,7	142
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,84			17,8	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		81,61	43,9	46,9	143,2	1184
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	200	3,54	5,6	6,9	26,1	190
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	19,61	10,3	8,7	6	145
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		30,06	23	16,5	95	624
Всего		223,16	132,4	111,2	481,8	3490

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.