

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 января 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	49,89	35,3	14,1	36,5	416
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,21	3,3	2,7	24,3	135
Итого		69,91	45,3	33,7	103,4	900
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,46	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		23,94	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	29,02	17,6	21,4	23,2	367
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	6,09	3,9	8,6	24,1	187
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	8,36	2,3	9,2	9,7	133
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,72			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		65,70	43,2	53,1	118,8	1136
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
Итого		22,09	8,4	7,6	40,9	275
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,24	5,5	6,7	25,9	187
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	21,85	10,1	9,5	4,9	146
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,38	0,4		20,2	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		35,79	22,6	17,1	93,4	619
Всего		217,43	128,2	113,7	444,4	3341

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирава Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.