

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 января 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	10,65	5,3	10,8	25,4	220
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	17,4	42,6	354
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,36	3	2,4	25,2	135
Итого		30,81	15	30,6	93,2	709
Полдник						
СОК ВЕШНЕВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
АПЕЛЬСИН	200	23,31	1,9	0,4	17	90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		32,10	9,5	1,5	79	377
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	24,25	17,3	16,9	26	335
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	18,66	5	12,2	20,3	215
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	4,77	1,6	4	9,6	81
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	2,24			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		69,42	43,3	47	108	1042
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/30	14,84	11,8	14,9	73,9	476
Итого		34,19	19,1	21,2	84,4	611
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,52	3,7	5,6	18,4	138
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	17,09	9,2	6,3		94
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		28,32	19,9	12,8	81	518
Всего		194,83	106,8	113,1	445,6	3257

Бухгалтер (калькулятор) Саф Сабирава Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.

14