

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 января 2022 г.

11-17 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШОННАЯ	200	10,77	5,6	11,2	26,6	229
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,2	23	42,6	423
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,18	3,2	2,7	24,3	135
Итого		39,36	20	36,9	93,5	787
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	5,13	0,6		32	132
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	15,16	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		24,61	8,3	2	100,3	460
Обед						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ	250	29,34	18,2	18,5	33,8	376
РИС ОТВАРНОЙ	200	3,55	1,6	4,2	17,8	116
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,74			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		55,13	39,2	36,6	113,4	941
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,25	3	3,9	29,8	167
Итого		20,63	10,3	10,2	39,8	300
Ужин						
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,29	4,4	8,6	27,5	204
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	23,13	10,9	18,1	7,7	238
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		35,12	22,3	27,6	97,8	728
Всего		174,86	100,1	113,3	444,8	3216

Бухгалтер (калькулятор) _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра  _____ Давлетшина Г.А.