

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 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	200	10,65	5,3	10,8	25,4	220
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,2	23	42,6	423
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,36	3	2,4	25,2	135
Итого		39,42	19,5	36,2	93,2	778
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	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						
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	25,97	13,5	18,3	11,5	275
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	250	30,69	14,7	14,7	22,1	280
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,69	0,1	2,9	0,7	30
КОМПОТ 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		64,39	34,9	36,8	96,1	866
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	18,92	7,1	6,1	10,3	132
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	28,87	25,8	14,3	63,7	488
Итого		47,79	32,9	20,4	74	620
Ужин						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,09	3,9	8,6	24,1	187
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	16,73	9,2	3,4		68
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,34	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		30,49	20,2	12,9	87	544
Всего		206,02	116,2	108,5	438,2	3219

Бухгалтер (калькулятор)

Сабирова Р.А.

Медицинская сестра

Давлетшина Г.А.

