

Утверждаю



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

МЕНЮ
29 января 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	11,20	5,9	12,1	24,7	230
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,2	23	42,6	423
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,40	3	2,4	25,3	135
Итого		40,01	20,1	37,5	92,6	788
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ГРУША	270	36,89	1,1	0,8	27,8	127
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		45,67	8,7	1,9	89,8	414
Обед						
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	1,97	13,6	9,9	15,3	204
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	11,76	14,1	21,5	15	312
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	2,45			14	56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		20,50	34,3	32,3	86,7	776
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	27,30	25,6	14	64,6	490
Итого		46,66	32,9	20,3	75,1	625
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,72	4,2	5,6	23,5	161
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	17,35	9,2	8,6		115
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		30,73	20,5	15,1	86,4	565
Всего		183,57	116,5	107,1	430,6	3168

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирава Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Давлетшина Г.А.