

Утверждаю



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

МЕНЮ
30 января 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	42,61	33,4	9,2	35,1	360
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	17,4	42,6	354
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	5,73	3,3	2,7	14,6	97
Итого		62,15	43,4	29,3	92,3	811
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
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		23,94	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	14,45	16,6	12	34,8	321
РИС ОТВАРНОЙ	200	5,92	1,7	8,3	17,9	153
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	2,44	11,8	18,1	5,8	233
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	3,44	1	5	5	69
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,27			34,8	139
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		32,84	37,7	44,3	140,7	1119
Полдник II						
КЕФИР	200	17,87	7,5	6,4	10,3	136
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
Итого		22,58	8,6	7,7	41,2	278
Ужин						
КАША ПШОННАЯ	200	8,40	5,5	7,1	26,5	193
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	25,11	11,4	13	12,2	211
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		41,17	24	21	101,6	693
Всего		182,68	122,4	104,5	463,7	3312

Бухгалтер (калькулятор) _____ *Сей* _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра _____ *Дав* _____ Давлетшина Г.А.