

Утверждаю



«БОУ "Тяныч" Гамакская школа-интернат" /Шамилова Л.Х./

МЕНЮ

31 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	10,66	5,3	10,8	25,6	221
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	17,4	42,6	354
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,50	4,3	3,8	0,2	52
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,33	3	2,4	25,1	134
Итого		38,30	19,3	34,4	93,5	761
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	20,2	86
ГРУША	270	36,89	1,1	0,8	27,8	127
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		45,67	8,7	1,9	90,4	417
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	250/20	10,66	15,6	15,1	26,9	317
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	270	13,87	15,4	18,4	18,6	305
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	4,65	1,6	3,1	9,6	73
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	2,42			14	56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		35,92	39,2	37,5	111,5	955
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	18,90	7,1	6,1	10,3	132
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	24,39	24,2	11	61,4	444
Итого		43,28	31,3	17,1	71,7	576
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,53	5	9,2	21	188
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	17,17	9,5	6,2	2	103
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		32,41	21,5	16,3	85,6	577
Всего		195,57	120	107,2	452,7	3286

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Ду Давлетшина Г.А.