

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 февраля 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	49,70	35,3	14	34,2	406
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,46	3,3	2,7	24,3	135
Итого		68,96	45,3	33,6	101,1	890
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
АПЕЛЬСИН	200	22,37	1,8	0,4	16,3	86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		31,15	9,4	1,5	78,3	373
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	25,25	16,2	21,7	19,1	347
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	6,09	3,9	8,6	24,1	187
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	3,31	1,2	9,9	6,7	121
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	1,76			20,4	81
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		55,91	40,7	54,1	112,7	1108
Полдник II						
КЕФИР	200	17,78	7,4	6,4	10,2	136
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
Итого		22,48	8,5	7,7	41,1	278
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,24	5,5	6,7	25,9	187
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	20,41	10,3	8,5	5,8	143
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,29	0,5		19,5	81
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		36,26	22,9	16,1	93,6	615
Всего		214,77	126,8	113	426,8	3264

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Сей Давлетшина Г.А.