



Утверждаю

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

МЕНЮ
15 февраля 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	24,87	11,5	18,4	3	221
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,2	23	42,6	423
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,28	3,3	2,7	24,3	135
Итого		53,55	26	44,1	69,9	779
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/25	34,90	15,8	18,7	29,1	359
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	6,10	3,9	8,6	24,2	188
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	26,07	12,1	17,2	5,3	224
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	6,84	2,4	5,5	10,1	102
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	2,87			21	84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		81,10	40,8	50,9	132,1	1161
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
Итого		24,06	8,4	7,6	41,4	277
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,59	5,8	7,4	23,5	185
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	60/20	20,35	9,8	4,9	3,3	97
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,96	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		38,23	24,1	14,5	91,7	595
Всего		228,09	108,7	118,6	413,4	3185

Бухгалтер (калькулятор) Саф Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.