

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 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						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	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						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ	250	38,36	17,5	14,8	38,5	359
РИС ОТВАРНОЙ	200	5,98	1,7	8,3	17,9	153
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	26,53	12,5	17,1	7,1	233
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	4,50	1,5	5	7,6	82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,04			24,3	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		82,74	39,8	46,1	137,8	1128
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						
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	201	3,72	3,8	4,5	24	151
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	50/50	20,62	9,8	6,5	3,3	112
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,96	1,9	1,3	22,5	109
Итого		32,63	22,1	13,2	92,2	576
Всего		224,14	105,7	112,5	419,6	3133

Бухгалтер (калькулятор) _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра  _____ Давлетшина Г.А.