

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 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	23,05	11,4	19,2	2,9	229
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	17,4	42,6	354
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	6,41	3	2,4	25,1	135
Итого		43,26	21,1	39	70,6	718
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,46	1	0,2	20,2	86
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	88,5	414
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/20	32,36	18	20,9	23,6	367
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	6,02	7,9	8,7	16,4	174
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	6,88	2,4	5	11,9	103
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,79			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		67,55	47,7	48,5	113,7	1093
Полдник II						
КЕФИР	200	17,79	7,4	6,4	10,2	136
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,25	3	3,9	29,8	167
Итого		21,04	10,4	10,3	40	303
Ужин						
КАША "ДРУЖБА"	200	8,70	4,9	6,8	27,1	190
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	25,03	12,6	14,6	5,1	203
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,96	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		42,01	26	23,6	97,1	706
Всего		197,80	113,9	123,6	409,9	3234

Бухгалтер (калькулятор) Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.