

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 февраля 2022 г.
11-17 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,25	5,5	6,7	25,9	187
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,2	23	42,6	423
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,46	3	2,4	25,3	135
Итого		37,13	19,7	32,1	93,8	745
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
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	87,9	411
Обед						
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	17,58	15,8	13,8	15,3	248
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	15,76	4,6	8,6	23,9	192
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	4,13	1,5	1,7	7,6	53
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,78			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		59,76	41,3	38	108,6	942
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	27,07	25,6	16,3	63,6	507
Итого		46,43	32,9	22,6	74,1	642
Ужин						
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,09	3,9	8,6	24,1	187
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	17,25	9,2	8,1		110
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,40	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		31,06	20,2	17,6	87	586
Всего		198,32	122,8	112,5	451,4	3326

Бухгалтер (калькулятор) соф Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Дел Давлетшина Г.А.