

Утверждаю



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

МЕНЮ
1 марта 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	6,26	3,3	2,7	24,3	135
Итого		53,54	26	44,1	69,9	779
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	15,16	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		19,48	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/20	33,49	32,8	26,5	114	835
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	6,02	7,9	8,7	16,4	174
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	18,61	8,5	11,7	3	151
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	7,06	2,5	4,1	10,8	92
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	3,04			24,3	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		72,55	58,3	51,9	210,9	1553
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,25	3	3,9	29,8	167
Итого		20,63	10,3	10,2	39,8	300
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	9,21	5,8	7,2	18,4	163
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	22,52	11,3	10,7	5,8	165
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,50	0,5		22,2	93
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		39,55	24,2	18,8	88,8	625
Всего		205,75	127,5	127,2	497,3	3668

Бухгалтер (калькулятор) _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра  _____ Давлетшина Г.А.