

Утверждаю

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



МЕНЮ
14 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	23,16	11,4	19,5	2,9	232
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,3	23,2	42,6	426
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	6,26	3,2	2,7	24,3	135
Итого		51,83	25,9	45,4	69,8	793
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,63	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		24,11	8,7	2,2	88,5	414
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/20	40,09	15,9	17,2	22,5	319
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	3,75	7,9	4,8	16,3	139
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	25,26	12,1	14,5	9,8	218
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	6,19	1,8	5,4	10,2	97
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,03			24,1	96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		82,65	44,3	42,8	125,3	1073
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,78	7,4	6,4	10,7	138
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	26,40	25,5	10,6	63,7	455
Итого		46,19	32,9	17	74,4	593
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	4,42	3	5	13,8	112
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	20,30	10,3	3,9	5,8	101
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		33,01	21,8	11,1	84,5	526
Всего		237,78	133,6	118,5	442,5	3399

Бухгалтер (калькулятор) сеф Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.