

Утверждаю

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

МЕНЮ
17 марта 2022 г.
11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	10,66	5,3	10,8	25,4	220
БУТЕРБРОДЫ СЫРОМ	100/20	12,93	11,2	6,7	42,4	276
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,70	4,4	4	0,2	54
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,40	3	2,4	25,1	135
Итого		37,69	23,9	23,9	93,1	685
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,63	1	0,2	20,2	86
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	0,00	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		8,95	8,7	2,2	88,5	414
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	250/10	23,89	17	16,8	24,4	325
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	18,50	5,6	13,2	22	232
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	3,02	1,1	3,2	6,4	59
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	2,75			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		67,66	43,1	47,1	114,6	1065
Полдник II						
КЕФИР	200	17,74	7,4	6,4	10,2	135
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	23,82	24,2	6,1	61,3	401
Итого		41,56	31,6	12,5	71,5	536
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,04	5	6,7	20,8	164
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	16,62	9,2	11,1		137
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,14	0,5		15,7	66
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		32,13	21,3	18,7	78,9	571
Всего		188,00	128,6	104,4	446,6	3271

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.