

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 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	8,16	4	9,7	23,2	195
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100/20	12,93	11,1	6,5	42,4	274
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,42	3	2,4	25,2	135
Итого		27,52	18,1	18,6	90,8	604
Полдник						
СОК ВЕШНЕВЫЙ	200	4,63	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		24,11	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	23,50	16,8	20,7	24,2	356
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	13,80	4,4	9,7	23,2	200
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	15,99	9,2	5,5		87
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	4,45	1,6	4	9,6	81
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	3,03			24,1	96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		65,09	38,6	40,8	123,5	1024
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ПРЯНИКИ	60	5,05	3,5	2,8	45	220
Итого		22,43	10,8	9,1	55	353
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,10	2,2	4,5	16,2	114
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16,94	13,2	18	2,4	225
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,96	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		28,33	23,9	24,7	83,5	652
Всего		167,49	100,1	95,4	440,7	3044

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.