

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 апреля 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	6,25	3,3	2,7	24,3	136
Итого		53,53	26	44,1	69,9	780
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	2,96	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		11,91	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
СУП С МАКАРОНАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	29,55	14,6	14,8	26,9	298
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,69	3,1	8,9	13,8	147
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	24,04	11,1	14,2	1,2	176
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	70	3,19	1	5	5	69
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,34			34,8	139
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		70,13	36,4	43,8	124,1	1033
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ВАФЛИ	40	0,00	1,3	1,5	35,1	161
Итого		17,39	8,6	7,8	45,1	294
Ужин						
КАША "ДРУЖБА"	200	8,70	4,9	6,8	27,1	190
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	50/50	18,55	9,3	8,3	0,7	116
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,66	0,5		25,4	105
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		35,23	21,3	16	95,6	615
Всего		188,18	101	113,9	422,6	3133

Бухгалтер (калькулятор) Сед Сабирава Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.