

Утверждаю

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



МЕНЮ
15 апреля 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	10,68	5,3	10,8	25,5	221
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,80	4,9	4,5	0,3	61
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,2	23	42,6	423
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,44	3	2,4	25,1	135
Итого		48,33	24,4	40,7	93,5	840
Полдник						
СОК ВЕШНЕВЫЙ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
АПЕЛЬСИН	200	22,37	1,8	0,4	16,3	86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		31,32	9,4	1,5	78,3	373
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	25,29	17	21,9	24,5	373
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	14,42	4,4	9,7	23,2	200
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,78			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		62,00	40,8	45,5	109,5	1022
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	90	26,41	25,4	12,3	63,6	470
Итого		43,80	32,7	18,6	73,6	603
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,12	5	6,9	20,9	166
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	19,72	9,9	7,6	3,6	123
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,43	0,4		19,8	81
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		33,59	21,9	15,4	86,7	574
Всего		219,04	129,2	121,7	441,6	3412

Бухгалтер (калькулятор)  Сабилова Р.А.

Медицинская сестра  Давлетшина Г.А.