

Утверждаю

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

МЕНЮ
9 сентября 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	24,86	11,5	18,4	3	221
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	9,48	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,37	3,3	2,7	24,3	135
Итого		39,71	21,5	38	69,9	705
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
ГРУША	270	0,00	1,1	0,8	29,2	133
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		4,63	8,7	1,9	91,2	420
Обед						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	32,50	17,3	17,6	38,5	389
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	270	25,46	13,2	14,9	21,9	276
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	2,43	0,7	4,1	4	56
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,03			24,3	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		60,42	37,8	37,5	131,1	1022
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
ПРЯНИКИ	60	0,00	3,5	2,8	45	220
Итого		19,35	10,8	9,1	55,5	355
Ужин						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,08	3,9	8,6	24,1	187
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	7,91	11,3	13,9	4,8	188
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,52	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		16,51	23,7	24,7	93,8	688
Всего		140,62	102,5	111,2	441,5	3190

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.