

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 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	19,12	11,5	18,4	3	221
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,2	23	42,6	423
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,8	3,2	25,2	145
Итого		43,35	26,5	44,6	70,8	789
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
БАНАН	200	33,65	1,8	0,9	33,5	153
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		45,49	9,4	2	95,5	440
Обед						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	38,02	17,1	17,4	37,4	385
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	4,33	8,9	4,6	18,5	152
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	35,34	12,5	22,4	8,1	283
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	1,95	0,9	4,1	5,3	63
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,25			24,3	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		87,88	46	49,4	136	1184
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ПЕЧЕНЬЕ	40	0,00	3	3,9	29,8	167
Итого		17,39	10,3	10,2	39,8	300
Ужин						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	3,74	3,8	4,5	24	151
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	16,17	9,5	6,2	2,1	104
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,23	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		26,14	21,8	12,9	91	568
Всего		220,26	114	119,1	433,1	3281

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабилова Р.А.

Медицинская сестра ДЛ Давлетшина Г.А.