

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 сентября 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	5,77	5,3	10,8	25,4	220
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,20	4,9	4,5	0,3	61
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,3	23,2	42,6	426
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,23	0,4		20,2	82
Итого		37,21	21,9	38,5	88,5	789
Полдник						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	14,25	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		26,09	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	22,83	18,1	14,5	32,7	332
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	7,94	6	10,3	38	267
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	19,14	12,8	13		168
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	1,74	0,8	4	4,7	58
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,75			16,5	66
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		59,39	44,3	42,7	134,3	1095
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	23,05	23,8	14	50	423
Итого		40,44	31,1	20,3	60	556
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	6,52	4,5	7,1	16,8	153
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	16,06	9,5	5,4	2	95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		28,81	23,9	16,1	85,5	587
Всего		191,94	129,9	119,8	456,2	3438

Бухгалтер (калькулятор) Саф Сабинова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.