

Утверждаю

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



МЕНЮ
6 октября 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,99	5,4	10,8	27	225
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,3	23,2	42,6	426
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,13	3,3	2,7	22,7	129
Итого		30,12	20	36,7	92,3	780
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
БАНАН	180	24,22	2,7	0,9	37,8	173
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		36,06	10,3	2	99,8	460
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	36,13	15,9	17,7	25,2	333
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	5,81	3,8	8	24,2	183
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт)	40/40	31,32	12,3	12,6	8,5	197
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,53	1,3	1,8	6,7	49
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,67	3,4	3,3	19,6	123
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,64			14,6	59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		85,11	43,3	44,3	141,2	1148
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	20,98	25,7	6,2	63,6	417
Итого		38,37	33	12,5	73,6	550
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,52	5,6	6,9	26	189
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	18,85	9,6	7,5	2,5	117
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,23	0,4		20,2	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		28,60	22,2	15,3	91,1	592
Всего		218,26	128,8	110,8	498	3530

Бухгалтер (калькулятор) _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра _____ Давлетшина Г.А.