

Утверждаю

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

МЕНЮ
15 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	5,97	5,4	10,8	26,9	224
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	17,4	42,6	354
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		21,60	15,4	30,9	93,8	713
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	6,84	1	0,2	20,2	86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		11,84	7,6	1,1	62,6	290
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	35,74	15,8	17,2	25,1	326
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	4,08	7,8	4,6	16,3	137
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	31,12	12,1	13,4	9,8	207
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	2,25	1	5	5,3	71
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,94			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		81,14	43,3	41,1	118,3	1022
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ПРЯНИКИ	60	0,00	3,5	2,8	45	220
Итого		17,39	10,8	9,1	55	353
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,07	3,1	8,9	18,7	166
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	20,09	10,3	9,5	6	152
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,23	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		33,39	21,9	20,6	89,6	631
Всего		165,36	99	102,8	419,3	3009

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.