

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 октября 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,78	5,6	10,8	26	223
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	17,4	42,6	354
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,20	4,9	4,5	0,3	61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,62	3	2,4	25,2	135
Итого		29,00	20,2	35,1	94,1	773
Полдник						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ГРУША	270	35,51	1,1	0,8	27,8	127
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		47,35	8,7	1,9	89,8	414
Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ	250	24,15	19,9	23,1	46,3	472
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,59	5,9	6,2	37,9	231
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	19,14	12,8	13		168
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	4,41	2,4	5,1	13,9	113
КИСЕЛЬ	200	2,40			25,1	101
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		60,69	47,6	48,3	165,6	1289
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,38	7,3	6,3	10,5	135
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,56	3	3,9	29,8	167
Итого		22,94	10,3	10,2	40,3	302
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	4,41	3	4,8	13,7	110
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	22,44	10,4	13,6	6,1	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,91	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		33,76	21,9	20,6	84,7	612
Всего		193,74	108,7	116,1	474,5	3390

Бухгалтер (калькулятор) Саб Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.