

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



МЕНЮ
 15 ноября 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	3,3	2,7	24,3	135
Итого		43,35	26	44,1	69,9	779
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	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 МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,35	5,6	7,5	20,7	174
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	4,52	3	5	13,8	112
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	15,51	9,5	10,2	2,1	140
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,42	2,1	8,9	10,7	134
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,16			22,9	91
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		32,96	26,8	32,5	112,6	855
Полдник II						
КЕФИР	200	17,78	7,4	6,4	10,2	136
ПЕЧЕНЬЕ	60	5,34	4,5	5,9	44,6	250
Итого		23,12	11,9	12,3	54,8	386
Ужин						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	6,36	1,6	7,9	18	150
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ	110	0,00	19,1			76
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,23	0,4		25,1	102
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		13,59	27,7	8,8	85,5	532
Всего		139,11	101,1	99,9	410,7	2963

Бухгалтер (калькулятор) Сох Сабинова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.