

Утверждаю

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



МЕНЮ
17 ноября 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	40,07	34,8	10,4	37	384
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,3	2,7	24,3	136
Итого		55,70	44,8	30	103,9	869
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						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	24,64	18,8	21,5	25,6	381
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	8,47	3,9	12,5	24,1	224
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	19,14	12,8	13		168
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,90	3,8	2,5	20,4	121
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,69			15,5	62
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		62,84	45,9	50,4	128	1160
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ВАФЛИ	30	6,58	0,8	1	23,2	106
Итого		23,98	8,1	7,3	33,2	239
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	8,66	5	8,3	20,4	179
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	17,92	9,7	11,2	3,4	154
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,84	1,9	1,3	21,4	104
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		33,42	23,2	21,7	87,6	641
Всего		212,00	132,3	111,4	452,5	3369

Бухгалтер (калькулятор) Саф - Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.