

Утверждаю

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



МЕНЮ
29 ноября 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,77	5,3	10,8	25,4	220
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,2	23	42,6	423
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,20	4,9	4,5	0,3	61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,60	3	2,4	25,2	135
Итого		37,58	24,4	40,7	93,5	839
Полдник						
СОК ВЕШНЕВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	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						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20	31,65	15,5	14,8	29,2	322
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	36,95	15,6	18,1	32,8	357
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	3,73	2,4	3,1	11,9	88
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	2,75			16,5	66
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		80,09	40,1	36,9	132,8	1037
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,38	7,3	6,3	10,5	135
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	7,92	10,5	14,6	61,7	419
Итого		27,30	17,8	20,9	72,2	554
Ужин						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,87	5,6	11,2	26,6	229
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	15,57	9,7	5,5	3,4	102
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1,60	0,5		15,7	66
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		28,05	22,4	17,6	88,1	601
Всего		199,11	113,4	118,3	474,5	3442

Бухгалтер (калькулятор) Сай Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.