

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 декабря 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	19,12	11,5	22,3	3	256
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,2	23	42,6	423
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,60	3	2,4	25,2	135
Итого		43,72	25,7	47,7	70,8	814
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
БАНАН	200	29,07	3,2	1,1	45,4	207
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		40,91	10,8	2,2	107,4	494
Обед						
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	32,28	14,2	10,3	28,7	264
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	202	3,87	3,8	4,7	24,1	153
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	32,54	13	18,6	10,2	261
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	2,36	1,4	4	13,1	94
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,73			30,1	121
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		78,77	39	38,5	148,6	1097
Полдник II						
КЕФИР	200	17,78	7,4	6,4	10,2	136
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	8,68	12,4	7,1	57,5	344
Итого		26,46	19,8	13,5	67,7	480
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,16	5,6	6,2	26,1	184
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	15,56	9,8	5,6	3,5	104
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2,18	0,5		24,8	102
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		25,91	22,5	12,7	96,8	594
Всего		215,76	117,8	114,6	491,3	3479

Бухгалтер (калькулятор) Саб Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.