



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

МЕНЮ 24 декабря 2021 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,46	11,4	19,2	2,9	229
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	20,67	11,2	23	42,6	423
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,19	3	2,4	25,1	135
Итого		46,33	25,6	44,6	70,6	787
Полдник						
СОК ВЕШНЕВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
БАНАН	240	33,91	3,6	1,2	50,4	230
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,31	6,6	0,9	42,4	204
Итого		42,67	11,2	2,3	112,4	517
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	30,03	15,5	14	27,3	307
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	16,47	6	8,4	23,3	195
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	19,08	10,8	5,5		93
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,66	1,4	1,9	8,1	56
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	2,72			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,31	6,6	0,9	42,4	204
Итого		76,27	40,3	30,7	120,5	932
Полдник II						
КЕФИР	200	17,32	7,3	6,3	10	133
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	34,13	29,3	9,3	64,2	461
Итого		51,45	36,6	15,6	74,2	594
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,37	5,1	10,8	20,9	201
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	23,62	12,8	13,4	9,6	210
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,62	0,5		20,6	86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,31	6,6	0,9	42,4	204
Итого		42,91	25	25,1	93,5	701
Всего		259,64	138,7	118,3	471,2	3531

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.