



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

МЕНЮ

26 декабря 2021 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,56	5,6	10,8	26	223
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	12,00	6,7	17,4	42,6	354
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,21	3	2,4	25,2	135
Итого		27,77	15,3	30,6	93,8	712
Полдник						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	16,93	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,31	6,6	0,9	42,4	204
Итого		25,69	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	28,88	16,8	16,6	25,8	326
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	29,06	13,8	15,8	23,5	292
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	6,61	1,8	5,1	12,7	105
КИСЕЛЬ	200	2,27			34,8	139
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,31	6,6	0,9	42,4	204
Итого		71,13	39	38,4	139,2	1066
Полдник II						
БУЛОЧКА	90	9,15	11	12	61,4	397
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	9,77	5,6	4,9	9,3	105
Итого		18,92	16,6	16,9	70,7	502
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,89	3,1	8,9	18,7	166
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	18,72	10,8	2,5		66
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,90	0,4		10,5	44
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,31	6,6	0,9	42,4	204
Итого		29,83	20,9	12,3	71,6	480
Всего		173,35	100,5	100,4	463,2	3171

Бухгалтер (калькулятор) Саф Сабинова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.