

Утверждаю

ГБОУ "Тлянче-Тамакская школа-интернат"
_____/Шамилова Л.Х./

МЕНЮ

18 января 2022 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	10,61	5,6	10,8	26	223
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,2	23	42,6	423
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,20	3,3	2,7	24,3	135
Итого		39,22	20,1	36,5	92,9	781
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		8,78	7,6	1,1	62	287
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/20	31,80	15,6	16,2	28,6	333
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	6,39	9	8,9	18,6	191
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	24,02	12,9	14,3	9,2	218
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	2,59	1,2	5,1	6,7	77
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	3,00			24,5	98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		72,13	45,3	45,4	130	1121
Полдник II						
КЕФИР	200	13,91	5,8	5	8	106
ЯБЛОКО	250	0,00	1,1	1,1	25,9	124
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,25	3	3,9	29,8	167
Итого		17,16	9,9	10	63,7	397
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	9,20	5,8	7,2	18,4	163
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	20,82	10	9,9	4,3	148
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,90	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		38,25	24,3	19,3	87,6	624
Всего		175,54	107,2	112,3	436,2	3210

Бухгалтер (калькулятор) _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра _____ Давлетшина Г.А.

