

Утверждаю



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

МЕНЮ

4 февраля 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	10,66	5,3	10,8	25,4	220
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	17,4	42,6	354
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,41	3	2,4	25,2	135
Итого		30,87	15	30,6	93,2	709
Полдник						
СОК ВЕШНЕВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО	220	15,16	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		23,94	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	25,12	17,4	22,2	26,1	384
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	14,23	4	10,5	23,4	205
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	13,05	6,1	9,6	9,6	151
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	2,77			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		74,68	46,9	56,2	120,9	1189
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,79	7,4	6,4	10,7	138
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	24,50	24,4	11,1	61,3	445
Итого		44,29	31,8	17,5	72	583
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	8,04	5	6,7	20,8	164
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	19,59	11,3	3,6	3,4	91
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,38	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		35,33	23,4	11,2	87,1	544
Всего		209,11	125,8	117,7	461,1	3436

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.