

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 февраля 2022 г.
11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	24,87	11,5	18,4	3	221
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	17,4	42,6	354
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,26	3,3	2,7	24,3	135
Итого		44,93	21,5	38,5	69,9	710
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
АПЕЛЬСИН	200	22,37	1,8	0,4	16,3	86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		31,15	9,4	1,5	78,3	373
Обед						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ	250	27,52	17,7	17,5	33,8	364
РИС ОТВАРНОЙ	206	5,96	1,8	8,4	18,5	156
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	4,17	1,5	2	7,6	56
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,78			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		59,93	40,4	41,8	121,7	1025
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	94/30	13,93	9,6	13,6	55,9	383
Итого		31,32	16,9	19,9	65,9	516
Ужин						
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	204	6,13	4	8,6	24,7	191
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	43/40	20,13	11,5	5,9	5,9	122
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,41	0,5		18,6	78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		34,00	22,6	15,4	91,6	595
Всего		201,33	110,8	117,1	427,4	3219

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.