

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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	23,05	11,4	19,2	2,9	229
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	6,29	3,3	2,7	24,3	136
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	22,41	11,3	23,2	42,6	426
Итого		51,75	26	45,1	69,8	791
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,46	1	0,2	20,2	86
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	78,9	376
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/20	40,95	16,3	16,8	24,2	325
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	3,31	7,8	4	16,3	132
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	24,77	12,1	10,2	9,8	179
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	4,50	1,5	5	7,6	82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,75			18,6	75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		80,60	44,3	36,9	118,9	997
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	20,96	7,9	6,8	11,4	146
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	27,24	25,7	15,7	63,6	501
Итого		48,20	33,6	22,5	75	647
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,47	5,8	7,2	23,3	182
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	22,06	10,3	5,2	5,8	113
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,44	0,5		21,2	88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		39,29	23,2	13,3	92,7	587
Всего		250,99	136,5	119,3	435,3	3398

Бухгалтер (калькулятор)  Сабирова Р.А.

Медицинская сестра  Давлетшина Г.А.