

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 марта 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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,28	3,3	2,7	24,3	135
Итого		21,27	15,2	14,4	92,1	559
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		8,95	7,6	1,1	62	287
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	29,82	17,5	26,9	21,8	411
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	6,09	3,9	8,6	24,1	187
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
НАПИТОК 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		58,20	40,8	49,4	107,7	1047
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
Итого		24,06	8,4	7,6	41,4	277
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,25	5,5	6,7	25,9	187
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	18,96	10,1	10,3	4,9	154
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,40	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		34,93	22,7	17,9	93,7	630
Всего		147,41	94,7	90,4	396,9	2800

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.