

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 сентября 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200/20	40,63	33,5	10,6	16,3	307
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	16,9	42,6	349
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,60	3	2,4	25,2	135
Итого		56,63	43,2	29,9	84,1	791
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	14,25	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		26,09	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
СУП С КРУПОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	250/20	25,82	16,9	22	30,7	397
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	6,48	3,9	9,1	24,2	194
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	19,14	12,8	13		168
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	4,32	2,4	5,2	12,1	108
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,80			31,3	125
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		63,56	42,6	50,2	140,7	1196
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	15,50	5,8	5	8,4	108
ПЕЧЕНЬЕ	40	0,00	3	3,9	29,8	167
Итого		15,50	8,8	8,9	38,2	275
Ужин						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,89	5,7	11,2	26,9	230
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	20,02	10,3	12,3	6	178
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,23	0,4		20,2	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		32,14	23	24,4	95,5	694
Всего		193,93	126,3	115,6	446,4	3367

Бухгалтер (калькулятор) С.С. Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Д.Д. Давлетшина Г.А.