

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 октября 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,29	5,6	9	21,5	191
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,3	23,2	42,6	426
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,20	4,9	4,5	0,3	61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,60	3	2,4	25,2	135
Итого		36,10	24,8	39,1	89,6	813
Полдник						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	20,2	86
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	14,25	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		26,09	8,7	2,2	88,5	414
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	250/20	36,33	16,4	16,9	31,3	351
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	8,69	5,1	8,3	20,9	181
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	19,07	10,2	10,9	5,5	160
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	1,83	0,9	3,2	5,3	55
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	2,82			17,5	70
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		73,74	39,2	40,2	122,9	1021
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	18,95	7,1	6,1	10,3	132
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	21,30	24,3	5,2	66,1	412
Итого		40,24	31,4	11,3	76,4	544
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,34	5	8,8	21	184
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	30,32	11,8	12,9	5,5	185
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,91	0,4		15,2	62
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		40,58	23,8	22,6	84,1	635
Всего		216,75	127,9	115,4	461,5	3427

Бухгалтер (калькулятор) Сай Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.