

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 октября 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,56	11,5	22,3	3	256
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,2	23	42,6	423
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		43,79	26	48	69,9	814
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	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 ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	35,20	17,1	17,8	26,8	344
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	270	37,51	15,6	18,3	37,1	374
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	3,82	1,7	5,1	12,2	102
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	2,63			14,6	58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		84,16	41	42,1	133,1	1082
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ПРЯНИКИ	60	0,00	3,5	2,8	45	220
Итого		17,39	10,8	9,1	55	353
Ужин						
КАША "ДРУЖБА"	200	4,09	4,9	6,8	27,1	190
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ (2 кус)	50/50	19,24	9,8	9,5	3,3	139
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,53	1,9	1,3	27,4	128
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		29,87	23,2	18,5	100,2	661
Всего		201,31	109,7	119,9	446,1	3321

Бухгалтер (калькулятор) _____ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра _____ Давлетшина Г.А.