

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 октября 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	19,47	11,5	21,5	3	249
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,2	23	42,6	423
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,60	3	2,4	25,2	135
Итого		44,07	25,7	46,9	70,8	807
Полдник						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	260	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-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	32,69	16	10,7	32,7	289
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	270	35,47	15,5	16,3	37	357
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	3,86	1,7	5,2	12,3	105
КИСЕЛЬ	200	3,00			34,4	138
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		80,02	39,8	33,1	158,8	1093
Полдник II						
РЯЖЕНКА	200	15,50	5,8	5	8,4	108
ВАФЛИ	30	0,00	0,8	1	23,2	106
Итого		15,50	6,6	6	31,6	214
Ужин						
КАША "ДРУЖБА"	180	6,30	5	10,6	27,4	225
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	20,56	10,3	12,9	6	183
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,23	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		33,08	23,8	25,7	98,3	721
Всего		198,77	104,6	113,9	447,4	3246

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

Медицинская сестра Д.А. Давлетшина Г.А.