

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 октября 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	5,77	5,3	10,8	25,4	220
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,3	23,2	42,6	426
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		30,01	19,9	36,7	92,3	781
Полдник						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	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 КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	32,69	15,9	10,6	31,4	284
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	7,72	5,7	10,2	35,6	256
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	16,61	9,5	10,2	2	139
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	1,74	0,8	4	4,7	58
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,06			21,3	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		66,82	38,5	35,9	137,4	1026
Полдник II						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ВАФЛИ	40	0,00	1,1	1,3	30,9	142
Итого		17,39	8,4	7,6	40,9	275
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	270	38,31	15,9	22,5	18,3	341
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		44,54	24,4	24,7	83,2	654
Всего		184,85	99,9	107,1	441,7	3147

Бухгалтер (калькулятор) С/ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Д/ Давлетшина Г.А.