



Утверждаю

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

МЕНЮ

1 февраля 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	24,87	11,5	18,4	3	221
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/12	18,97	9,3	20,8	42,6	396
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,21	3,3	2,7	24,3	135
Итого		50,05	24,1	41,9	69,9	752
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО	220	15,16	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		23,94	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/20	11,28	15,1	18	25,4	335
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	6,09	3,9	8,6	24,1	187
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	4,11	12,9	18,1	9,1	252
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	5,28	1,7	5,1	9,2	90
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	3,06			26,1	105
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		34,14	40,2	50,7	136,3	1173
Полдник II						
КЕФИР	200	16,99	7,1	6,1	9,8	130
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,25	3	3,9	29,8	167
Итого		20,24	10,1	10	39,6	297
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	4,17	3	4,8	13,7	110
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	21,56	10,2	4,6	5,3	105
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,42	3,2	2,4	24,9	135
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		36,47	23	12,7	86,3	554
Всего		164,83	106,1	117,5	420	3187

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

Медицинская сестра Д.С. Давлетшина Г.А.