Согласовано:
Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
И.А. Зятев

Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Н. Кунуров

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 29.12.2020

День: вторник
Неделя: четвертая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом сыром	20/5/15	4,8	8,5	8,4	129
№162-1996	Суп молочный с крупой	300	7,9	7,9	26,2	208
№686-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,4	62
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
ТТК	Нарезка из отварных овощей	100	2,6	5,0	14,0	111
№181-1996	Уха рыбацкая	250/30	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Мясо, тушенное с картофелем	250	16,5	13,3	34,7	325
№705-2004	Отвар из шиповника	200	0,9	0,3	21,1	91
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб Забайкальский	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
	Кондитерское издел.	50	4,5	3,5	32,4	179
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	29,1	118
Ужин						
№451-2004	Котлеты из мяса с маслом	100/5	14,9	13,7	12,1	231
№482-1996	Капуста тушенная	180	4,5	8,3	19,3	170
№590-1996	Кисель из свежих ягод витамин С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	60	2,8	0,6	26,2	122
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар _____ Явкаева Л.Р.

Согласовано
Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
И.А. Зятев _____

Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров _____

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 29.12.2020

День: вторник
Неделя: четвертая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом сыром	20/5/15	4,8	8,5	8,4	129
№162-1996	Суп молочный с крупой	300	7,9	7,9	26,2	208
№686-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,4	62
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
ТТК	Нарезка из отварных овощей	100	2,6	5,0	14,0	111
№181-1996	Уха рыбацкая	250/30	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Мясо, тушенное с картофелем	250	16,5	13,3	34,7	325
№705-2004	Отвар из шиповника	200	0,9	0,3	21,1	91
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб Забайкальский	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
	Кондитерское издел.	50	4,5	3,5	32,4	179
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	29,1	118
Ужин						
№451-2004	Котлеты из мяса с маслом	100/5	14,9	13,7	12,1	231
№482-1996	Капуста тушенная	180	4,5	8,3	19,3	170
№590-1996	Кисель из свежих ягод витамин С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	60	2,8	0,6	26,2	122
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар _____ Явкаева Л.Р.