

Утверждаю

ГБОУ "Тлячче-Темакская школа-интернат"  
/Шамилова Л.Х./

**МЕНЮ**  
12 января 2022 г.

11-17 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,72	2,5	8,4	20,7	167
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	20,67	11,3	23,2	42,6	426
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,38	0,4		20,2	82
Итого		26,78	14,2	31,6	83,5	675
<b>Полдник</b>						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,31	6,6	0,9	42,4	204
Итого		8,77	7,6	1,1	62	287
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	26,98	16,5	14,8	25,4	301
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	5,20	3,9	8,6	24,1	187
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	23,47	12,7	13,4	9,1	208
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,51	1,1	3,5	11,3	81
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,24			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,31	6,6	0,9	42,4	204
Итого		65,71	40,8	41,2	122	1020
<b>Полдник II</b>						
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
КИСЕЛЬ	200	2,24			34,8	139
Итого		6,94	1,1	1,3	65,7	281
<b>Ужин</b>						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	11,03	3,3	8,8	25,8	194
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	19,25	10,8	6,9		106
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,38	0,4		20,2	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,31	6,6	0,9	42,4	204
Итого		35,97	21,1	16,6	88,4	586
Всего		144,16	84,8	91,8	421,6	2849

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирава Р.А.

Медицинская сестра Дей Давлетшина Г.А.