

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
23 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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	10,61	5,6	10,8	26	223
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	17,4	42,6	354
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,36	3	2,4	25,2	135
Итого		30,77	15,3	30,6	93,8	712
<b>Полдник</b>						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	4,46	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	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
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	16,20	13,8	13,9	24,1	277
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	13,97	5,6	7	35,5	227
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	6,72	1,8	5,1	12,7	105
КИСЕЛЬ	200	2,08			30,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		58,47	40,6	39,9	145,6	1105
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	18,57	7,7	6,7	10,7	142
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	25,56	25	11,6	63,6	461
Итого		44,13	32,7	18,3	74,3	603
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,08	3	8	13,8	139
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	16,85	9,2	4,4		77
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,33	0,4		19,2	78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		28,58	19,2	13,3	75,4	498
Всего		185,89	116,5	104,3	477	3329

Бухгалтер (калькулятор) \_\_\_\_\_ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра  \_\_\_\_\_ Давлетшина Г.А.