

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
28 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>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	23,20	11,4	19,5	2,9	232
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ	100/20	13,80	6,7	17,4	42,6	354
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	6,44	3,3	2,7	29	154
Итого		43,44	21,4	39,6	74,5	740
<b>Полдник</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,46	1	0,2	20,2	86
АПЕЛЬСИН	200	22,37	1,8	0,4	16,3	86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		31,15	9,4	1,5	78,9	376
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/25	36,77	15,7	17,6	22,9	325
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	3,55	8,9	4,1	18,5	147
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	25,16	13	19,1	9,7	264
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,72			19,4	77
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	4,77	1,6	4	9,6	81
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		77,29	45,8	45,7	122,5	1098
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,39	7,3	6,3	10	133
ВАФЛИ	40	4,70	1,1	1,3	30,9	142
Итого		22,09	8,4	7,6	40,9	275
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,57	5,8	7,4	23,5	185
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	23,92	10,3	8,7	5,4	141
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2,68	0,5		20,4	84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		40,50	23,2	17	91,7	614
Всего		214,47	108,2	111,4	408,5	3103

Бухгалтер (калькулятор)

Сабилова Р.А.

Медицинская сестра

Давлетшина Г.А.

