

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
18 марта 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	24,87	11,5	18,4	3	221
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100/20	12,93	11,1	6,5	42,4	274
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,28	3,3	2,7	24,3	136
Итого		44,08	25,9	27,6	69,7	631
<b>Полдник</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,63	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		24,11	8,7	2,2	87,9	411
<b>Обед</b>						
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	24,50	17,4	22,4	26,9	389
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	201	4,92	3,8	14,4	24,1	240
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	15,18	12,8	13		168
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	3,05			24,3	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		51,97	40,6	50,7	117,7	1098
<b>Полдник II</b>						
РЯЖЕНКА	200	19,76	7,4	6,4	10,7	138
ПРЯНИКИ	60	5,05	3,5	2,8	45	220
Итого		24,80	10,9	9,2	55,7	358
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	9,46	5,8	7,4	18,5	164
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	19,91	10,3	14	5,8	192
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,42	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		37,11	23,2	22,3	87,2	645
Всего		182,07	109,3	112	418,2	3143

Бухгалтер (калькулятор) Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Давлетшина Г.А.