

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
22 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	22,50	11,4	14,3	2,9	185
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/15	11,43	6,7	13,3	42,5	316
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,26	3,3	2,7	24,3	135
Итого		40,19	21,4	30,3	69,7	636
<b>Полдник</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	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>						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/20	35,69	17	17,8	34,8	378
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,15	1,6	9,1	17,8	160
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ( 2шт)	50/50	25,24	12,1	14,4	9,8	216
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,18	0,6	1,8	3,3	33
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	4,76	2,1	5,2	12,1	105
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,74			18,4	74
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		78,09	40	49,2	138,6	1170
<b>Полдник II</b>						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	24,53	25,4	12,8	63,6	474
Итого		43,88	32,7	19,1	74,1	609
<b>Ужин</b>						
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,72	3,8	4,5	24	151
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	15,96	9,2	5,4		86
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,40	0,5		20,5	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,32	6,6	0,9	42,4	204
Итого		27,41	20,1	10,8	86,9	526
Всего		213,67	122,9	111,6	457,2	3352

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирава Р.А.

Медицинская сестра Дей Давлетшина Г.А.