

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
19 мая 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	10,66	5,3	10,8	25,4	220
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ	100/20	13,85	6,7	17,4	42,6	354
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,80	4,9	4,5	0,3	61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,44	3	2,4	25,1	135
Итого		39,75	19,9	35,1	93,4	770
<b>Полдник</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,63	1	0,2	20,2	86
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	15,45	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,37	6,6	0,9	42,4	204
Итого		24,45	8,7	2,2	88,5	414
<b>Обед</b>						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	250/10	34,82	15,7	14,7	29,1	319
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	14,90	3,8	13,2	15,3	196
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	24,50	11,3	14,3	2	181
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	3,01	1,1	3,2	6,4	58
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	3,99			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,37	6,6	0,9	42,4	204
Итого		85,59	38,5	46,3	114,6	1035
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	18,72	7,8	6,7	10,8	143
ВАФЛИ	40	5,17	1,1	1,3	30,9	142
Итого		23,89	8,9	8	41,7	285
<b>Ужин</b>						
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,48	5	9,1	20,9	187
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	13,59	8,1	6,4	2	98
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,02	0,4		20,2	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,37	6,6	0,9	42,4	204
Итого		28,47	20,1	16,4	85,5	571
Всего		202,15	96,1	108	423,7	3075

Бухгалтер (калькулятор) \_\_\_\_\_

Сабилова Р.А.

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Давлетшина Г.А.