

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
20 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>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	24,86	11,5	18,4	3	221
ХЛЕБ С МАСЛОМ	100/20	13,85	6,7	17,4	42,6	354
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,41	3,3	2,7	24,3	135
Итого		45,12	21,5	38,5	69,9	710
<b>Полдник</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	4,63	1	0,2	19,6	83
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,37	6,6	0,9	42,4	204
Итого		9,00	7,6	1,1	62	287
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/15	33,66	15,8	17,8	31,5	357
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	4,31	3	4,8	13,7	110
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	25,23	11,7	16,4	4,8	214
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	4,02			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,37	6,6	0,9	42,4	204
Итого		71,59	37,1	39,9	111,8	962
<b>Полдник II</b>						
РЯЖЕНКА	200	19,35	7,3	6,3	10,5	135
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	27,07	25,6	14	65,4	494
Итого		46,42	32,9	20,3	75,9	629
<b>Ужин</b>						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	14,77	5	6	30,7	197
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	18,16	8,9	4,6	5,8	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,18	0,4		23,1	94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	4,37	6,6	0,9	42,4	204
Итого		38,49	20,9	11,5	102	596
Всего		210,63	120	111,3	421,6	3184

Бухгалтер (калькулятор) СФ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дев Давлетшина Г.А.