

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
15 сентября 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	7,81	11,4	18,3	2,9	221
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	18,09	11,3	23,2	42,6	426
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	5,37	3,3	2,7	24,3	135
Итого		31,27	26	44,2	69,8	782
<b>Полдник</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,63	1	0,2	20,2	86
ГРУША	270	0,00	1,1	0,8	27,8	127
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		4,63	8,7	1,9	90,4	417
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	19,10	18,5	26,1	27	426
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	6,01	7,9	8,7	16,4	174
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	16,77	14,2	14,4		186
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,55	0,8	5	4,3	65
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,03			24,3	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		42,47	48	55,1	114,4	1152
<b>Полдник II</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,63	1	0,2	20,2	86
ПРЯНИКИ	60	0,00	3,5	2,8	45	220
Итого		4,63	4,5	3	65,2	306
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,83	4,5	6,1	20,9	156
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	6,39	10,4	8,7	6,1	145
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,52	1,9	1,3	22,5	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		15,73	23,4	17	91,9	614
Всего		98,73	110,6	121,2	431,7	3271

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабилова Р.А.

Медицинская сестра Дю Давлетшина Г.А.