

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
19 октября 2022 г.  
11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,2	23	42,6	423
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,43	5,5	6,7	25,9	187
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,60	3	2,4	25,2	135
Итого		28,03	19,7	32,1	93,7	745
<b>Полдник</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ГРУША	270	35,51	1,1	0,8	27,8	127
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		47,35	8,7	1,9	89,8	414
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/15	35,15	17,1	17,8	26,8	343
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	270	40,43	15,6	27,1	37,1	454
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	5,06	0,5	0,1	1	8
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	2,94			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		88,58	39,8	45,9	126,7	1086
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,74	7,4	6,4	10,2	135
ПРЯНИКИ	60	0,00	3,5	2,8	45	220
Итого		17,74	10,9	9,2	55,2	355
<b>Ужин</b>						
КАША "ДРУЖБА"	200	4,09	4,9	6,8	27,1	190
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ (2 кус)	50/50	19,68	9,8	13,3	3,3	173
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,91	0,4		20,2	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		30,68	21,7	21	93	649
Всего		212,39	100,8	110,1	458,4	3249

Бухгалтер (калькулятор) Сед Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.