

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
23 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>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,12	11,5	18,4	3	221
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	14,40	6,7	16,9	42,6	349
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		34,75	21,5	38	69,9	705
<b>Полдник</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	14,25	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		26,09	8,7	2,2	87,9	411
<b>Обед</b>						
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	27,32	18,9	20,6	36,7	414
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	6,43	7,9	8,7	16,4	174
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	19,14	12,8	13		168
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	2,25	1	5	5,3	71
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,94			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		63,08	47,2	48,2	120,2	1108
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,88	7,5	6,4	10,3	136
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	23,77	25,5	12,1	63,6	467
Итого		41,65	33	18,5	73,9	603
<b>Ужин</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	3,77	3,8	4,5	24	151
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	15,95	9,5	4,4	2	87
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		26,63	20,3	9,8	88,6	524
Всего		192,19	130,7	116,7	440,5	3351

Бухгалтер (калькулятор) Саб Сабирова Р.А.

Медицинская сестра ДФ Давлетшина Г.А.