

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
22 ноября 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	16,86	11,4	14,5	2,9	187
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,3	23,2	42,6	426
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		41,09	26	40,4	69,8	748
<b>Полдник</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	6,84	1	0,2	20,2	86
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	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	88,5	414
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	22,87	18,3	21,8	25,3	382
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	6,06	7,9	8	16,4	168
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	19,14	12,8	13		168
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,42	2,3	9,4	10,9	140
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		57,43	47,9	53,1	114,4	1139
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,78	7,4	6,4	10,2	136
ПЕЧЕНЬЕ	60	5,34	4,5	5,9	44,6	250
Итого		23,12	11,9	12,3	54,8	386
<b>Ужин</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,47	5,9	11,8	23,6	225
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	18,92	9,9	9,5	3,6	140
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2,20	0,5		25,2	104
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		33,60	22,9	22,2	94,8	673
Всего		181,34	117,4	130,2	422,3	3360

Бухгалтер (калькулятор) \_\_\_\_\_ Сабирова Р.А.

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Давлетшина Г.А.