

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
8 декабря 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,87	5,6	11,2	26,6	229
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,3	23,2	42,6	426
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,27	3	2,4	20,3	115
Итого		30,15	19,9	36,8	89,5	770
<b>Полдник</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
БАНАН	200	0,00	3,2	1,1	45,4	207
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		11,84	10,8	2,2	107,4	494
<b>Обед</b>						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	22,58	17,7	14,2	31,5	325
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	6,21	5,1	4,6	27,8	176
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	70	19,14	12,8	13		168
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	1,48	0,9	5,7	5,3	77
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,87			18,2	73
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		57,28	43,1	38,4	125,2	1023
<b>Полдник II</b>						
КЕФИР	200	17,77	7,4	6,4	10,2	135
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	22,66	23,5	11,9	50	403
Итого		40,43	30,9	18,3	60,2	538
<b>Ужин</b>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,82	4,5	10,7	27,5	224
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	15,51	9,5	8,4	2,1	122
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1,98	0,5		21,6	90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		29,31	21,1	20	93,6	640
Всего		169,01	125,8	115,7	475,9	3465

Бухгалтер (калькулятор) Сед Сабирава Р.А.

Медицинская сестра Дав Давлетшина Г.А.