

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ КБ И Мунасилова Г.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.



МЕНЮ 18 ноября 2021 г.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ 12-18 ЛЕТ

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,7	5,2	26	169
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				7	9,5	49,5	311
II Завтрак							
2018	309	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150			17,3	70
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
Итого				0,5	0,4	35,7	152
Обед							
2021	54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,6	10,5	93
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,6	5,6	7,3	122
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	4,5	22,2	142
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			17,5	70
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35				
Итого				18,3	14,9	83,5	543
Ужин							
		КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ	60	14,4	14	2,4	192
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	7	4	44,4	242
2012	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ №366	30	0,6	1,6	1,9	24
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30				
Итого				24,3	19,8	72,2	563
Ужин 2							
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				2,3	0,2	23,5	105
Всего				52,4	44,8	264,4	1674

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ КБФИ Мунасилова Г.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.

МЕНЮ

18 ноября 2021 г.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ 7-11 ЛЕТ

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,7	5,2	26	169
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				7	9,5	49,5	311
II Завтрак							
2018	309	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150			17,3	70
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
Итого				0,5	0,4	35,7	152
Обед							
2021	54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,6	10,5	93
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,6	5,6	7,3	122
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	4,5	22,2	142
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			17,5	70
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35				
Итого				18,3	14,9	83,5	543
Ужин							
		КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ	60	14,4	14	2,4	192
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	7	4	44,4	242
2012	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ №366	30	0,6	1,6	1,9	24
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30				
Итого				24,3	19,8	72,2	563
Ужин 2							
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				2,3	0,2	23,5	105
Всего				52,4	44,8	264,4	1674