

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ ВБГИ Мунасилова Г.М.

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

МЕНЮ

23 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 ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	1,5	4,8	5,2	70
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				3,8	9,1	28,7	212
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							
2011	81	СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	3,8	12,7	95
2011	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	10,8	4,5	3,4	97
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	4,5	22,2	142
2018	309	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		23,5	95
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				18,6	13	87,8	545
Ужин							
2011	290	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	9,8	12,9	5,9	179
2011	171.1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА РАССЫПЧАТАЯ "ДРУЖБА"	150	6,1	4,5	45,9	248
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				18,2	17,6	75,3	532
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				43,4	40,3	251	1546

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ ВЕГИ Мунасипова Г.М.

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

МЕНЮ 23 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 ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	1,5	4,8	5,2	70
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				3,8	9,1	28,7	242
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							
2011	81	СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	3,8	12,7	95
2011	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	10,8	4,5	3,4	97
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	4,5	22,2	142
2018	309	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		23,5	95
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				18,6	13	87,8	545
Ужин							
2011	290	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	9,8	12,9	5,9	179
2011	171.1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА РАССЫПЧАТАЯ "ДРУЖБА"	150	6,1	4,5	45,9	248
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				18,2	17,6	75,3	532
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				43,4	40,3	251	1546