

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ КБГ И. М. Мунасипова Г.М.

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

# МЕНЮ

26 ноября 2021 г.

## ОБУЧАЮЩИЕСЯ 12-18 ЛЕТ

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 14               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5     |                   | 4,1     |                  | 37                                       |
| 2011                          | 161              | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ<br>КРУПЫ     | 150   | 4,2               | 7,6     | 22,7             | 176                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                             |       | 6,5               | 11,9    | 46,2             | 318                                      |
| II Завтрак                    |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 386              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                       | 150   | 4,4               | 3,8     | 15,7             | 118                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ                            | 28    | 2                 | 2,6     | 20,2             | 113                                      |
| Итого                         |                  |                                             |       | 6,5               | 6,4     | 44,8             | 267                                      |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2021                          | 54-2с            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО<br>СМЕТАНОЙ | 200   | 1,7               | 4,6     | 10,5             | 93                                       |
|                               |                  | КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ         | 60    | 14,4              | 14      | 2,4              | 192                                      |
| 2011                          | 128              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 150   | 3,3               | 4,5     | 22,2             | 142                                      |
| 2012                          | 347              | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347                    | 30    | 0,2               | 1,2     | 1                | 16                                       |
| 2008                          | 438              | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 200   | 0,1               | 0,1     | 16,7             | 68                                       |
| 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                         |                  |                                             |       | 22,4              | 24,6    | 78,8             | 627                                      |
| Ужин                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 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                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30    |                   |         |                  |                                          |
| Итого                         |                  |                                             |       | 3,8               | 5       | 28,7             | 175                                      |
| Всего                         |                  |                                             |       | 39,2              | 47,9    | 198,5            | 1387                                     |

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ КБГИ Мунасилова Г.М.



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

# МЕНЮ

26 ноября 2021 г.

## ОБУЧАЮЩИЕСЯ 7-11 ЛЕТ

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 14               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5     |                   | 4,1     |                  | 37                                       |
| 2011                          | 181              | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ<br>КРУПЫ     | 150   | 4,2               | 7,6     | 22,7             | 176                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                             |       | 6,5               | 11,9    | 46,2             | 318                                      |
| II Завтрак                    |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 386              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                       | 150   | 4,4               | 3,8     | 15,7             | 118                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ                            | 28    | 2                 | 2,6     | 20,2             | 113                                      |
| Итого                         |                  |                                             |       | 6,5               | 6,4     | 44,8             | 267                                      |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2021                          | 54-2с            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО<br>СМЕТАНОЙ | 200   | 1,7               | 4,6     | 10,5             | 93                                       |
|                               |                  | КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ         | 60    | 14,4              | 14      | 2,4              | 192                                      |
| 2011                          | 128              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 150   | 3,3               | 4,5     | 22,2             | 142                                      |
| 2012                          | 347              | СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347                    | 30    | 0,2               | 1,2     | 1                | 16                                       |
| 2008                          | 438              | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 200   | 0,1               | 0,1     | 16,7             | 68                                       |
| 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                         |                  |                                             |       | 22,4              | 24,6    | 78,8             | 627                                      |
| Ужин                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 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                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30    |                   |         |                  |                                          |
| Итого                         |                  |                                             |       | 3,8               | 5       | 28,7             | 175                                      |
| Всего                         |                  |                                             |       | 39,2              | 47,9    | 198,5            | 1387                                     |