

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ КБГИ им. Н.А. Мажитова
Мунасилова Г.М.

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

МЕНЮ

20 декабря 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	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,2	8,1	22,7	180
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,5	12,4	46,2	322
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	36,7	152
Обед							
2021	54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,6	10,5	93
		КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИХ	60	14,6	14,3	2,4	196
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	7	4	44,4	242
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	1,3	1,6	19
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 ПШЕНИЧНЫЙ	35				
Итого				26,2	24,4	102,4	736
Ужин							
2011	291	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	16,3	16,6	37,1	363
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого				18,6	16,8	60,6	468
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				54,1	54,2	268,4	1783

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ КБГИ им. Н.А. Мажитова
Мунасипова Г.М.

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

МЕНЮ

20 декабря 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	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,2	8,1	22,7	180
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,5	12,4	46,2	322
II Завтрак							
2018	309	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150			17,3	70
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45
2011	386	ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48
Итого				2,5	1,9	38,7	200
Обед							
2021	54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,6	10,5	93
		КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ	60	14,6	14,3	2,4	196
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	7	4	44,4	242
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	1,3	1,6	19
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			17,5	70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35				
Итого				26,2	24,4	102,4	736
Ужин							
2011	291	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	16,3	15,6	37,1	363
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200				
2008		МАНДАРИН	70	0,6	0,1	5,3	27
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого				19,2	16,9	65,9	495
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				56,7	55,8	276,7	1858