

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

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

МЕНЮ

21 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	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							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180				
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
Итого				2,1	2,6	29,1	149
Обед							
2021	54-3с	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2	4,7	13,7	107
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	9,8	4,3	2	88
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 ПШЕНИЧНЫЙ	35				
Итого				17,9	13,7	87,4	548
Ужин							
2011	290	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	9,8	12,9	5,9	179
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С ОВОЩАМИ	150	5,6	6,3	43,9	255
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				17,7	19,4	73,3	539
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				43,8	45	242	1553

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

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

МЕНЮ 21 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	173	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	1,5	4,6	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							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180				
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
		ЯБЛОКО	250	1	1	23,8	114
Итого				3,1	3,6	52,9	263
Обед							
2021	54-3с	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2	4,7	13,7	107
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	9,8	4,3	2	88
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	4,5	22,2	142
2018	309	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		23,5	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35				
Итого				17,9	13,7	87,4	548
Ужин							
2011	290	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	9,8	12,9	5,9	179
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С ОВОЩАМИ	150	5,6	6,3	43,9	255
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого				17,7	19,4	73,3	539
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				44,8	46	265,8	1667