

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

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

МЕНЮ
22 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 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							
2011	386	ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
2008		АПЕЛЬСИН	220	2	0,4	17,8	95
Итого				7,1	5,3	51,4	316
Обед							
2018	62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	2,7	2,9	16,9	105
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,5	14,6	0,2	190
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,4	5,2	19,8	143
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	1,5	1,9	23
2018	309	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	11,8	49
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого				24,6	24,5	76,6	626
Ужин							
2018	143	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	11	13,4	21	250
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				13,9	13,7	49,8	382
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				54,9	53,2	250,8	1740

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой-нурай"
Урманшина Г.Ш.

МЕНЮ

22 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		3
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							
2011	386	ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
Итого				5,1	4,9	33,6	221
Обед							
2018	62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	2,7	2,9	16,9	105
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,5	14,6	0,2	190
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,4	5,2	19,8	143
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	1,5	1,9	23
2018	309	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	11,8	49
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого				24,6	24,5	76,6	626
Ужин							
2018	143	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	11	13,4	21	250
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				13,3	13,6	44,5	355
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				52,3	52,7	227,7	1618