

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КЕГИ им. Н.А. Мажитова
Мунасипова Г.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.

МЕНЮ

23 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
2018	192	КАША ОСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,2	5,6	24,2	164
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,5	9,9	47,7	306
II Завтрак							
2018	309	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150			17,3	70
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
2011	386	ЙОГУРТ	100	2	1,5	3	48
Итого				2,5	1,9	38,7	200
Обед							
2018	65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	5,9	4	25,2	162
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14,2	18,3	55,5	445
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			17,5	70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35				
Итого				22,8	22,5	124,2	793
Ужин							
2018	143	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С РИСОМ	60	9	9,7	6,2	147
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	7	4	44,4	242
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	1,3	1,9	21
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				18,5	15,2	76	515
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				62,6	49,7	310,1	1919

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

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

МЕНЮ

23 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
2018	192	КАША ОСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,2	5,6	24,2	164
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,5	9,9	47,7	306
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	45
Итого				0,5	0,4	35,7	152
Обед							
2018	65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	5,9	4	25,2	162
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14,2	18,3	55,5	445
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				22,8	22,5	124,2	793
Ужин							
2018	143	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С РИСОМ	60	9	9,7	6,2	147
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	7	4	44,4	242
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	1,3	1,9	21
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				18,5	15,2	76	515
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				50,6	48,2	307,1	1871