

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

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

МЕНЮ

24 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 ПШЕННАЯ	150	3,7	4,1	22,3	141
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6	8,4	45,8	283
II Завтрак							
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	15,7	118
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
2008		МАНДАРИН	70	0,6	0,1	5,3	27
Итого				7,1	6,5	50,1	294
Обед							
2011	81	СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	3,8	12,7	95
2011	290	АЗУ	80	12	19,4	2,9	234
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	4,5	22,2	142
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	16,7	68
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35				
Итого				19,8	28	80,5	655
Ужин							
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ОВОЩАМИ	150	7	6,1	40,9	247
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200				
2008		ГРУША	150	0,5	0,4	13,9	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				
Итого				11,8	7,1	96,1	511
Всего				44,7	50	272,5	1743

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

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

МЕНЮ

24 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 ПШЕННАЯ	150	3,7	4,1	22,3	141
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6	8,4	45,8	283
II Завтрак							
2011	366	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							
2011	81	СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	3,8	12,7	95
2011	290	АЗУ	80	12	19,4	2,9	234
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	4,5	22,2	142
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 ПШЕНИЧНЫЙ	35				
Итого				19,8	28	80,5	655
Ужин							
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ОВОЩАМИ	150	7	6,1	40,9	247
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				9,3	6,3	64,4	352
Всего				41,6	49,1	235,5	1557