

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

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

МЕНЮ

28 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							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180				
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
Итого				2	2,6	20,2	113
Обед							
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2	2,2	16,5	94
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,3	16,3	20,9	281
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	2,6	0,2	17,1	80
Итого				19,6	19	88,3	603
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	35	2,6	0,2	17,1	80
Итого				21,2	17	77,7	548
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				51,6	48,7	257,4	1675

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

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

МЕНЮ

28 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 "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,2	5,5	24,2	154
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							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180				
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
		ЯБЛОКО	250	1	1	23,8	114
Итого				3	3,6	44	227
Обед							
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2	2,2	16,5	94
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,3	16,3	20,9	281
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	2,6	0,2	17,1	80
Итого				19,6	19	88,3	603
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
		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	35	2,6	0,2	17,1	80
Итого				21,8	17,1	83	575
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				53,2	49,8	286,5	1816