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

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

# МЕНЮ

**30 декабря 2021 г.**

## ОБУЧАЮЩИЕСЯ 12-18 ЛЕТ

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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** | | | | | | | |
| 2018 | 309 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 150 | | | 17,3 | 70 |
| | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 |
| **Итого** | | | | **0,5** | **0,4** | **35,7** | **152** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2021 | 54-3с | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2 | 4,7 | 13,7 | 107 |
| 2018 | 143 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 180 | 16,5 | 19,9 | 30,5 | 368 |
| 2018 | 309 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 17,5 | 70 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,6 | 0,2 | 17,1 | 80 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | | | | |
| **Итого** | | | | **21,2** | **24,8** | **87,7** | **661** |
| **Ужин** | | | | | | | |
| | | ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ | 60 | 1,1 | 2,5 | 2,4 | 37 |
| 2011 | 202.1 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 155 | 7 | 4 | 44,4 | 242 |
| 2012 | 366 | СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ №366 | 30 | 0,6 | 1,6 | 1,9 | 24 |
| 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** | | | | **11** | **8,3** | **72,2** | **408** |
| **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** | | | | **42** | **43,2** | **268,6** | **1637** |

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

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

# МЕНЮ

**30 декабря 2021 г.**

## ОБУЧАЮЩИЕСЯ 7-11 ЛЕТ

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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** | | | | | | | |
| 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** | | | | | | | |
| 2021 | 54-3с | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2 | 4,7 | 13,7 | 107 |
| 2018 | 143 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 180 | 16,5 | 19,9 | 30,5 | 368 |
| 2018 | 309 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 17,5 | 70 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,6 | 0,2 | 17,1 | 80 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | | | | |
| **Итого** | | | | **21,2** | **24,8** | **87,7** | **661** |
| **Ужин** | | | | | | | |
| | | ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ | 60 | 1,1 | 2,5 | 2,4 | 37 |
| 2011 | 202.1 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 155 | 7 | 4 | 44,4 | 242 |
| 2012 | 366 | СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ №366 | 30 | 0,6 | 1,6 | 1,9 | 24 |
| 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** | | | | **11** | **8,3** | **72,2** | **408** |
| **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** | **44,7** | **271,6** | **1685** |