

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



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



МЕНЮ 18 января 2022 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 ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	1,5	4,8	5,2	70
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				3,8	9,1	28,7	212
II Завтрак							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180				
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
Итого				2	2,6	20,2	113
Обед							
2021	54-3с	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2	4,7	13,7	107
2011	297	КОТЛЕТЫ	60				
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	4,5	22,2	142
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	1,3	1,6	19
2018	309	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		23,5	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34	161
Итого				10,5	9,6	93,4	505
Ужин							
2011	290	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	9,8	12,9	5,9	179
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С ОВОЩАМИ	150	5,6	6,3	43,9	255
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34	161
Итого				20,6	19,6	92,7	631
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				39,2	41,1	258,5	1566

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.

МЕНЮ

18 января 2022 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 ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	1,5	4,8	5,2	70
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				3,8	9,1	28,7	212
II Завтрак							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180				
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
Итого				2	2,6	20,2	113
Обед							
2021	54-3с	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2	4,7	13,7	107
2011	297	КОТЛЕТЫ	60				
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	4,5	22,2	142
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	1,3	1,6	19
2018	309	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		23,5	95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34	161
Итого				10,5	9,6	93,4	505
Ужин							
2011	290	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	9,8	12,9	5,9	179
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С ОВОЩАМИ	150	5,6	6,3	43,9	255
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34	161
Итого				20,6	19,6	92,7	631
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				39,2	41,1	258,5	1566