

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



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



МЕНЮ 19 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 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							
2011	386	ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
Итого				5	4,9	24,7	185
Обед							
2018	62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	5,2	3,1	30	169
		ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИХ	60	1,1	2,5	2,4	37
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,4	5,2	19,8	143
2018	309	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	11,8	49
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34	161
Итого				15,9	11,3	98	559
Ужин							
2018	143	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	11	13,4	21	250
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34	161
Итого				16,2	13,8	63,9	447
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				46,4	39,7	259,6	1607

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



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



МЕНЮ 19 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		3
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							
2011	386	ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
Итого				5	4,9	24,7	185
Обед							
2018	62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	5,2	3,1	30	169
		ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ	60	1,1	2,5	2,4	37
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,4	5,2	19,8	143
2018	309	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	11,8	49
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34	161
Итого				15,9	11,3	98	559
Ужин							
2018	143	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	11	13,4	21	250
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34	161
Итого				16,2	13,8	63,9	447
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				46,4	39,7	259,6	1607