

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А. Межитова  
Мунасипова Г.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой журай"  
Урманшина Г. Ш.

# МЕНЮ

20 января 2022 г.

## ОБУЧАЮЩИЕСЯ 12-18 ЛЕТ

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|-------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 14               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 5     |                   | 4,1     |                  | 37                                       |
| 2018                          | 192              | КАША ОСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ<br>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                    |                  |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 309              | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА                     | 150   |                   |         | 17,3             | 70                                       |
|                               |                  | ЯБЛОКО                                    | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       |
| Итого                         |                  |                                           |       | 0,4               | 0,4     | 26,8             | 116                                      |
| Обед                          |                  |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 65               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И<br>ГРЕНКАМИ | 200   | 5,9               | 4       | 25,2             | 162                                      |
| 2011                          | 291              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                             | 150   | 14,2              | 18,3    | 55,5             | 445                                      |
| 2018                          | 309              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 200   |                   |         | 17,5             | 70                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 70    | 5,1               | 0,4     | 34               | 161                                      |
| Итого                         |                  |                                           |       | 25,2              | 22,7    | 132,2            | 838                                      |
| Ужин                          |                  |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 143              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С РИСОМ                   | 60    | 9                 | 9,7     | 6,2              | 147                                      |
| 2011                          | 202.1            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 155   | 7                 | 4       | 44,4             | 242                                      |
| 2012                          | 348              | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                        | 30    | 0,2               | 1,3     | 1,9              | 21                                       |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 70    | 5,1               | 0,4     | 34               | 161                                      |
| Итого                         |                  |                                           |       | 21,4              | 15,4    | 95,4             | 607                                      |
| 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                         |                  |                                           |       | 55,8              | 48,6    | 325,6            | 1972                                     |

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



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



## МЕНЮ

20 января 2022 г.

### ОБУЧАЮЩИЕСЯ 7-11 ЛЕТ

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|-------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 14               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 5     |                   | 4,1     |                  | 37                                       |
| 2018                          | 192              | КАША ОСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ<br>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                    |                  |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 309              | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА                     | 150   |                   |         | 17,3             | 70                                       |
|                               |                  | ЯБЛОКО                                    | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       |
| Итого                         |                  |                                           |       | 0,4               | 0,4     | 26,8             | 116                                      |
| Обед                          |                  |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 65               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И<br>ГРЕНКАМИ | 200   | 5,9               | 4       | 25,2             | 162                                      |
| 2011                          | 291              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                             | 150   | 14,2              | 18,3    | 55,5             | 445                                      |
| 2018                          | 309              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 200   |                   |         | 17,5             | 70                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 70    | 5,1               | 0,4     | 34               | 161                                      |
| Итого                         |                  |                                           |       | 25,2              | 22,7    | 132,2            | 838                                      |
| Ужин                          |                  |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 143              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С РИСОМ                   | 60    | 9                 | 9,7     | 6,2              | 147                                      |
| 2011                          | 202.1            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 155   | 7                 | 4       | 44,4             | 242                                      |
| 2012                          | 348              | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                        | 30    | 0,2               | 1,3     | 1,9              | 21                                       |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 70    | 5,1               | 0,4     | 34               | 161                                      |
| Итого                         |                  |                                           |       | 21,4              | 15,4    | 95,4             | 607                                      |
| 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                         |                  |                                           |       | 55,8              | 48,6    | 325,6            | 1972                                     |