

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

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

МЕНЮ

25 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
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	70	5,1	0,4	34	161
Итого				19,5	19	88,1	604
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	70	5,1	0,4	34	161
Итого				21,5	17	80	560
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				51,8	48,7	259,5	1688

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ КВГИ им. Н.А. Мажитова
Мунасипова Г.М.

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

МЕНЮ 25 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
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	70	5,1	0,4	34	161
Итого				19,5	19	88,1	604
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	70	5,1	0,4	34	161
Итого				21,5	17	80	560
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				51,8	48,7	259,5	1688