

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



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



МЕНЮ 26 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 ПШЕННАЯ	150	5,2	5,7	27,5	151
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				7,5	10	51	323
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							
2021	54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,6	10,5	93
2011	297	КОТЛЕТЫ	60				
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	5,1	33,3	240
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				23	11,4	102,9	611
Ужин							
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14,2	18,3	55,5	445
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34	161
Итого				19,4	18,7	98,4	642
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				57,2	45,2	300,5	1866

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. И. А. Машикова
Мунасипова Г. М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.

МЕНЮ

26 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 ПШЕННАЯ	150	5,2	5,7	27,5	181
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				7,5	10	51	323
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							
2021	54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,6	10,5	93
2011	297	КОТЛЕТЫ	60				
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	5,1	33,3	243
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				23	11,4	102,9	611
Ужин							
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14,2	18,3	55,5	445
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34	161
Итого				19,4	18,7	98,4	642
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				57,2	45,2	300,5	1866