

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



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



## МЕНЮ 28 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                                       |
| 2011                          | 173              | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"             | 150   | 5,2               | 5,2     | 26,7             | 174                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                           |       | 7,5               | 9,5     | 50,2             | 316                                      |
| II Завтрак                    |                  |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 386              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                     | 150   | 4,4               | 3,8     | 15,7             | 118                                      |
|                               |                  | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ                          | 28    | 2                 | 2,6     | 20,2             | 113                                      |
| Итого                         |                  |                                           |       | 6,4               | 6,4     | 35,9             | 231                                      |
| Обед                          |                  |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 65               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И<br>ГРЕНКАМИ | 200   | 5,9               | 4       | 25,2             | 162                                      |
| 2011                          | 298              | РУЛЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ             | 65    | 11                | 16,1    | 5,3              | 208                                      |
| 2012                          | 166              | КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ        | 150   | 4,5               | 5,9     | 44,5             | 249                                      |
| 2018                          | 309              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                  | 200   | 0,1               | 0,1     | 11,6             | 49                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 70    | 5,1               | 0,4     | 34               | 161                                      |
| Итого                         |                  |                                           |       | 26,6              | 26,5    | 120,8            | 829                                      |
| Ужин                          |                  |                                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 175              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"      | 150   | 4,6               | 4,1     | 34,8             | 195                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 70    | 5,1               | 0,4     | 34               | 161                                      |
| Итого                         |                  |                                           |       | 9,8               | 4,5     | 77,7             | 392                                      |
| Всего                         |                  |                                           |       | 50,3              | 46,9    | 284,6            | 1768                                     |

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



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



## МЕНЮ 28 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                                       |
| 2011                          | 173              | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"          | 150   | 5,2               | 5,2     | 26,7             | 174                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                        |       | 7,5               | 9,5     | 50,2             | 316                                      |
| II Завтрак                    |                  |                                        |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 386              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                  | 150   | 4,4               | 3,8     | 15,7             | 118                                      |
|                               |                  | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ                       | 28    | 2                 | 2,6     | 20,2             | 113                                      |
| Итого                         |                  |                                        |       | 6,4               | 6,4     | 35,9             | 231                                      |
| Обед                          |                  |                                        |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 65               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ | 200   | 5,9               | 4       | 25,2             | 162                                      |
| 2011                          | 298              | РУЛЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ          | 65    | 11                | 16,1    | 5,3              | 208                                      |
| 2012                          | 166              | КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ     | 150   | 4,5               | 5,9     | 44,5             | 249                                      |
| 2018                          | 309              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ               | 200   | 0,1               | 0,1     | 11,8             | 49                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 70    | 5,1               | 0,4     | 34               | 161                                      |
| Итого                         |                  |                                        |       | 26,6              | 26,5    | 120,8            | 829                                      |
| Ужин                          |                  |                                        |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 175              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"   | 150   | 4,6               | 4,1     | 34,8             | 195                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 70    | 5,1               | 0,4     | 34               | 161                                      |
| Итого                         |                  |                                        |       | 9,8               | 4,5     | 77,7             | 392                                      |
| Всего                         |                  |                                        |       | 50,3              | 46,9    | 284,6            | 1768                                     |