

СОГЛАСОВАНОДиректор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова
Г. М. Мунасипова**УТВЕРЖДАЮ**Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина**МЕНЮ**
5 декабря 2023 г.**ОБУЧАЮЩИЕСЯ 12-18 ЛЕТ БЕЗ ПРОЖИВАНИЯ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
II Завтрак							
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
Итого				0,5	0,4	18,4	82
Обед							
2012	79	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	3,4	2,3	24	131
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	49
2008		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	13,4	13,6		176
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				31	25,3	110,8	795
Ужин							
2011	50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,7	3,5	4,3	52
2018	143	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	9,7	11,5	17,5	212
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого				16,5	15,4	69,7	484
Всего				48	41,1	198,9	1361

СОГЛАСОВАНОДиректор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова
Г. М. Мунасипова**УТВЕРЖДАЮ**Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина**МЕНЮ**
5 декабря 2023 г.**ОБУЧАЮЩИЕСЯ 12-18 ЛЕТ С ПРОЖИВАНИЕМ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,7	5,5	21,6	156
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				7	5,7	45,1	261
II Завтрак							
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
Итого				0,5	0,4	18,4	82
Обед							
2012	79	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	1,2	2,1	9,4	62
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110
2008		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	13,4	13,6		176
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	49
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191
2018	309	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		14,8	60
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				28,9	25,1	111	786
Ужин							
2011	50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,7	3,5	4,3	52
2018	143	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	9,7	11,5	17,5	212
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого				16,5	15,4	69,7	484
Ужин 2							
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				2,3	0,2	23,5	105
Всего				55,2	46,8	267,7	1718