

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

12 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							
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							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	98
		СМЕТАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	4,5	22	142
2022	453	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	70	17,6	8,4		147
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	49
2018	309	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1		21,7	90
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	21,9	89,1	672
Ужин							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,8	5,1	3,9	68
2011	290	СОУС "АЛЬФРЕДО"	60	7,6	9,4	4,1	133
2011	171.1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА РАССЫПЧАТАЯ "ДРУЖБА"	150	5,5	6,3	41,9	247
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				21	21,2	97,8	668
Всего				49,5	43,5	205,3	1422

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

12 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							
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	4,1	21,4	139
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,2	4,3	44,9	244
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							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	98
		СМЕТАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8
2022	453	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	70	17,6	8,4		147
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	4,5	22	142
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	49
2018	309	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1		21,7	90
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	21,9	89,1	672
Ужин							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,8	5,1	3,9	68
2011	290	СОУС "АЛЬФРЕДО"	60	7,6	9,4	4,1	133
2011	171.1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА РАССЫПЧАТАЯ "ДРУЖБА"	150	5,5	6,3	41,9	247
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				21	21,2	97,8	668
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				58	48	273,7	1771