

СОГЛАСОВАНОДиректор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова
Г. М. Мунасипова**УТВЕРЖДАЮ**Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина**МЕНЮ**
13 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							
		ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	50	6,1	8	29,8	217
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75
Итого				7	8,2	47,5	292
Обед							
2011	87	ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	200	1,4	2	6,3	50
		СМЕТАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,1	17,4	49,6	407
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого				20,6	20,4	104,7	688
Ужин							
2011	59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	60	0,7	4,1	4,6	59
2011	290	БРИЗОЛЬ	55	11,4	16	3,4	203
212	151	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С ПАПРИКОЙ	150	3,7	10,9	29,6	232
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
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				20,3	31,4	75,7	668
Всего				47,9	60	227,9	1648

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

13 декабря 2023 г.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ 12-18 ЛЕТ С ПРОЖИВАНИЕМ

Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
				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							
		ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	50	6,1	8	29,8	217
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75
Итого				7	8,2	47,5	292
Обед							
2011	87	ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	200	1,4	2	6,2	49
		СМЕТАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,1	17,4	49,6	407
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого				20,6	20,4	104,6	687
Ужин							
2011	59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	60	0,7	4,1	4,6	59
2011	290	БРИЗОЛЬ	55	11,4	16	3,4	203
212	151	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С ПАПРИКОЙ	150	3,7	10,9	29,6	232
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
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				20,3	31,4	75,7	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				57,2	65,9	296,4	2013