

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ**14 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							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
Итого				2,4	2,9	31,2	161
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	10,1	82
		СМЕТАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8
2011	290	ЖУЛЬЕН ИЗ ПТИЦЫ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ	60	8,1	16,3	2,5	200
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	4,8	37,3	207
2018	309	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,1	21,3	88
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				17,7	26,2	100,5	723
Ужин							
2011	50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	4,3	5,1	63
2011	290	ЧИКЕНБОЛ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10,2	14,6	5,3	195
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191
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				21,1	24,1	79,8	623
Всего				41,2	53,2	211,5	1507

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

14 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	1,3	3,8	4,4	58
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				3,6	4	27,9	163
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
Итого				2,4	2,9	31,2	161
Обед							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	10,1	82
		СМЕТАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8
2011	290	ЖУЛЬЕН ИЗ ПТИЦЫ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ	60	8,1	16,3	2,5	200
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	4,8	37,3	207
2018	309	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,1	21,3	88
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				17,7	26,2	100,5	723
Ужин							
2011	50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	4,3	5,1	63
2011	290	ЧИКЕНБОЛ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10,2	14,6	5,3	195
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191
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				21,1	24,1	79,8	623
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				47,1	57,4	262,9	1775