

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

20 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		9,9	40
2011	386	ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86
Итого				3,7	2,7	15,3	126
Обед							
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	4,1	8,4	75
2011	290	ФИЛЕ КУРИНОЕ В КЛЯРЕ	60	11,9	15,6	5,7	209
2011	306	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С ОВОЩАМИ	150	16,3	7,7	35,3	275
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				34,8	32,7	91,9	797
Ужин							
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,6	2,6	5,6	48
2011	291	КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ	200	18,3	23,6	58,2	522
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
Итого				26,4	26,8	122,3	840
Всего				64,9	62,2	229,5	1763

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина**МЕНЮ**
20 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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
				7	5,7	45,1	261
Итого							
II Завтрак							
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2011	386	ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86
				3,7	2,7	15,3	126
Итого							
Обед							
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	4,1	8,4	75
2011	290	ФИЛЕ КУРИНОЕ В КЛЯРЕ	60	11,9	15,6	5,7	209
2011	306	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С ОВОЩАМИ	150	16,3	7,7	35,3	275
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
				34,8	32,7	91,9	797
Итого							
Ужин							
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,6	2,6	5,6	48
2011	291	КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ	150	14	17,6	43,7	392
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
				22,1	20,8	107,8	710
Итого							
Ужин 2							
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
				2,3	0,2	24,5	109
Итого							
Всего							
				69,9	62,1	284,6	2003