

СОГЛАСОВАНОДиректор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова
Г. М. Мунасипова**УТВЕРЖДАЮ**Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина**МЕНЮ**
27 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		9,9	40
Итого				0,5	0,4	19,4	86
Обед							
2011	115	СУП С КРУПОЙ	250	1,6	5,1	15,9	116
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	4,5	22	142
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	49
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				
Итого				13,3	25,9	65,3	548
Ужин							
2011	59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	60	0,7	4,1	4,6	59
2011	290	КУРИНАЯ ГРУДКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	70	6,8	28,7	3,6	300
2011	182	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150		5,1		46
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого				13,6	38,3	57,1	629
Всего				27,4	64,6	141,8	1263

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

«Золотой курай»

МЕНЮ

27 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
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		9,9	40
Итого				0,5	0,4	19,4	86
Обед							
2011	115	СУП С КРУПОЙ	200	1,3	4,1	12,7	93
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	49
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	4,5	22	142
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				
Итого				13	24,9	62,1	525
Ужин							
2011	59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	60	0,7	4,1	4,6	59
2011	290	КУРИНАЯ ГРУДКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	70	8	29,8	3,6	315
2011	182	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150		5,1		46
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого				14,8	39,4	57,1	644
Ужин 2							
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				2,3	0,2	24,5	109
Всего				37,6	70,6	208,2	1625