

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

 Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

 Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

29 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	4,6	24,2	157
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,8	4,8	47,7	262
II Завтрак							
		МАННИК	60	4,3	4,7	36,6	205
2018	309	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			25,1	101
Итого				4,3	4,7	61,7	306
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	291	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	160	15,8	16,8	39,2	371
2018	303	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1		0,2	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
Итого				24,8	22	98,2	692
Ужин							
2011	428	РОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	100	7,6	5,7	19,9	162
2011	147	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	150	4,6	7,4	24	182
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
Итого				16	13,4	78,1	499
Всего				51,9	44,9	285,7	1759