

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

12 января 2024 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		8,9	36
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
Итого				0,5	0,4	18,4	82
Обед							
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,8	7,2	72
		СМЕТАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,3	15,7	22,8	271
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11	45
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				15,4	20,6	70,3	534
Ужин							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,5	76
2011	428	СЕНДВИЧ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ	100	11,1	10,1	20,4	221
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				14,3	16,4	48,4	402
Всего				30,2	37,4	137,1	1018

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина**МЕНЮ**

12 января 2024 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							
2018	210	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	3,8	4,3	24	15
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,1	4,5	47,5	256
II Завтрак							
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
Итого				0,5	0,4	18,4	82
Обед							
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,8	7,2	72
		СМЕТАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,3	15,7	22,8	271
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11	45
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				15,4	20,6	70,3	534
Ужин							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,5	77
2011	428	СЕНДВИЧ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ	100	11,1	10,3	20,4	222
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				14,3	16,6	48,4	404
Всего				36,3	42,1	184,6	1276