

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина



МЕНЮ

18 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							
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
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				7	5,7	45,1	261
II Завтрак							
		БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	3,5	5,6	30,8	187
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
Итого				3,6	5,6	39,7	223
Обед							
2018	62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	5,2	3,1	30	169
2011	290	ЖУЛЬЕН ИЗ ПТИЦЫ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ	60	8,2	15,6	3,8	201
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	4,8	37,3	207
2018	303	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1		3,1	13
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				21,4	23,9	103,4	728
Ужин							
2011	50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	4,3	5,1	63
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	9,6	15,6	18,8	254
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				15	20,3	62	491
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				49,3	55,7	273,7	1808

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина



МЕНЮ
18 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							
		БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	3,5	5,6	30,8	187
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
Итого				3,6	5,6	39,7	223
Обед							
2018	62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	5,2	3,1	30	169
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	303	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1		3,1	13
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				21,3	24,6	102,1	727
Ужин							
2011	50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	4,3	5,1	63
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	9,6	15,6	18,8	254
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				15	20,3	62	491
Всего				39,9	50,5	203,8	1441