

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

24 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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				7	5,7	45,1	261
II Завтрак							
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	8,1	4	31,1	192
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
Итого				8,2	4	41	232
Обед							
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	4,1	8,4	75
2011	290	ФИЛЕ КУРИНОЕ В КЛЯРЕ	50	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
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	7,1	39,6	248
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				17,2	22,3	84,5	607
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				69,5	64,9	287	2006

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ 24 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							
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	8,1	4	31,1	192
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
Итого				8,2	4	41	232
Обед							
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	4,1	8,4	75
2011	290	ФИЛЕ КУРИНОЕ В КЛЯРЕ	50	9,9	12,8	4,8	174
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				32,8	29,9	91	762
Ужин							
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,6	2,6	5,6	48
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	7,1	39,6	248
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				17,2	22,3	84,5	607
Всего				58,2	56,2	216,5	1601