

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

25 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							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	1,3	3,8	4,4	58
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				3,6	4	27,9	163
II Завтрак							
2011	374	ШАРЛОТКА	50	2,7	1,7	22,4	115
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
Итого				2,8	1,7	32,3	155
Обед							
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	3,3	20,2	123
2022	574	ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ В КЛЯРЕ	70	2,5	8,5	7,9	118
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	6	37,3	218
2018	303	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1		3,1	13
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				13,3	18,2	97,7	610
Ужин							
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,6	2	5	42
2018	143	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10,3	12,3	19,1	228
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				15,4	14,7	63,2	448
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				37,4	38,8	245,6	1485

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

25 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	374	ШАРЛОТКА	50	2,7	1,7	22,4	115
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
Итого				2,8	1,7	32,3	155
Обед							
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	3,3	20,2	123
2022	574	ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ В КЛЯРЕ	70	2,5	8,5	7,9	118
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	6	37,3	218
2018	303	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1		3,1	13
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				13,3	18,2	97,7	610
Ужин							
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,6	2	5	42
2018	143	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10,3	12,3	19,1	228
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				15,4	14,7	63,2	448
Всего				31,5	34,6	193,2	1213