

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

26 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	151
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		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							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,4	2,9	19,3	113
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	13,8	2,7	183
2011	202.1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,6	5,2	40,9	237
2018	303	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1		0,2	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				28,9	22,6	115,7	782
Ужин							
2011	67	САЛАТ ОСЕННИЙ	60	1,1	3,1	7,5	63
2011	428	РОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	100	7,7	5,7	19,8	163
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				11,1	9	51,8	335
Всего				46,6	36,5	233,4	1455

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ**26 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							
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,4	2,9	19,3	113
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	13,8	2,7	183
2011	202.1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,6	5,2	40,9	237
2018	303	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1		0,2	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				28,9	22,6	115,7	782
Ужин							
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,7	2,8	49
2011	118.1	СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2,6	4	14,8	106
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				5,6	7,9	42,1	264
Всего				35	30,9	176,2	1128