

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина



МЕНЮ

29 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							
		ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	50	6,1	8	29,8	217
2018	309	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			25,1	101
Итого				6,1	8	54,9	318
Обед							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	98
		СМЕТАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8
		ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	60		2,6	0,1	25
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4	4,7	28,1	171
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11	45
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				10,5	12,5	81,7	485
Ужин							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,8	5,1	3,9	68
2011	260	СОУС МЯСНОЙ СМАК ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	6	7	2,7	99
2011	175	КАША ЖИДКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,8	3,4	36,7	197
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				17,1	15,9	82,4	542
Всего				33,7	36,4	219	1345

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ
29 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4	19,9	130
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				5,8	4,2	43,4	235
II Завтрак							
		ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	50	6,1	8	29,8	217
2018	309	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			25,1	101
Итого				6,1	8	54,9	318
Обед							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	98
		СМЕТАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8
		ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	60		2,6	0,1	25
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4	4,7	28,1	171
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11	45
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				10,5	12,5	81,7	485
Ужин							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,8	5,1	3,9	68
2011	260	СОУС МЯСНОЙ СМАК ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	6	7	2,7	99
2011	175	КАША ЖИДКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,8	3,4	36,7	197
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				17,1	15,9	82,4	542
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				41,8	40,8	286,9	1689