

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

30 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	4,1	21,4	139
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,2	4,3	44,9	244
II Завтрак							
2022	1065	ШАРЛОТКА	50	2,7	1,7	22,6	116
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
Итого				2,8	1,7	31,5	152
Обед							
2012	101	СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	200	6,6	5	19,3	149
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110
2022	574	ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ В КЛЯРЕ	70	2,5	8,5	7,9	118
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4	4,7	28,1	171
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	49
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
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				21,8	22,8	120,5	774
Ужин							
2011	290	ЧИПОЛЕТТИ	50	9,8	9,1	6,8	149
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4,8	6,2	50,2	276
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				19,9	15,7	100	622
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				53	44,7	320,4	1897

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н. А. Мажитова

Г. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

30 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							
2022	1065	ШАРЛОТКА	50	2,7	1,7	22,6	116
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
Итого				2,8	1,7	31,5	152
Обед							
2012	101	СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	200	6,6	5	19,3	149
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110
2022	574	ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ В КУЯРЕ	70	2,5	8,5	7,9	118
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4	4,7	28,1	171
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	49
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
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				21,6	22,8	120,5	774
Ужин							
2011	290	ЧИПОЛЕТТИ	50	9,8	9,1	6,8	149
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4,8	6,2	50,2	276
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого				20,7	15,7	104,9	645
Всего				45,3	40,2	256,9	1571