



УТВЕРЖАЮ

Директор ООО «Золотой курай»
Г. Ш. Урманчина

МЕНЮ

31 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
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				3,6	4	27,9	163
II Завтрак							
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	30	3,5	5,6	30,8	187
Итого				3,6	5,6	39,7	223
Обед							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	98
		СМЕТАНА ДЛЯ ЗАПРАВКИ СУПОВ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	1	0,1	0,3	0,1	8
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	12,3	2,7	183
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	150	6,5	5,5	29,7	195
2018	303	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1		3,1	13
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				24,5	24,4	78	635
Ужин							
2011	290	ЧАХОХБИЛИ	30	0,7	1	3,7	149
		ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	7,5	6,4	47,9	279
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
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				20,7	17,4	89,7	602
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				50	52	258,6	1728



СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»
Г. Ш. Урманшина



МЕНЮ

31 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							
		БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	3,5	5,6	30,8	187
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
Итого				3,6	5,6	39,7	223
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
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	13,8	2,7	183
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	150	6,5	5,5	29,7	195
2018	303	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1		3,1	13
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				24,8	24,4	78	635
Ужин							
2011	290	ЧАХОХБИЛИ	50	9,1	9,6	2	130
		ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	7,5	6,4	47,9	279
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
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				21,1	16,4	88	583
Всего				49,5	46,4	205,7	1441