

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КЕГИ им. Н.А. Мажитова
Мунасилова Г. М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.

МЕНЮ

29 сентября 2021 г.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ 7-11 ЛЕТ БЕЗ ПРОЖИВАНИЯ

Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
II Завтрак							
2011	386	ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86
Итого				3,6	2,7	5,4	86
Обед							
2021	54-3с	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	160	2,4	11,5	15,4	178
2011	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	10,3	10,3	12,8	185
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	9,2	21,2	180
2018	309	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		19,6	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79
Итого				21,5	31,6	105	793
Ужин							
2011	290	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	9,9	17,9	9,9	241
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	8,6	35,6	233
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79
Итого				18,2	27,1	86,5	662
Всего				43,3	61,4	196,9	1541

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГ И им. Н.А. Мажитова
Мунасипова Г. М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой хурай"
Урманшина Г. Ш.

МЕНЮ

29 сентября 2021 г.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ 7-11 ЛЕТ С ПРОЖИВАНИЕМ

Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	3,4	8,5	19,7	167
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				5,8	17	44,3	351
II Завтрак							
2011	386	ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86
Итого				3,6	2,7	5,4	86
Обед							
2021	54-3с	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	160	2,4	11,5	15,4	178
2011	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	10,3	10,3	12,8	185
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	9,2	21,2	180
2018	309	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		19,6	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79
Итого				21,5	31,6	105	793
Ужин							
2011	290	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	9,9	17,9	9,9	241
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	8,6	35,6	233
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79
Итого				18,2	27,1	86,5	662
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				51,4	78,6	265,7	2001

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.

МЕНЮ

29 сентября 2021 г.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ 12-18 ЛЕТ БЕЗ ПРОЖИВАНИЯ

Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
II Завтрак							
2011	386	ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86
Итого				3,6	2,7	5,4	86
Обед							
2021	54-3с	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	160	2,4	11,5	15,4	178
2011	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	10,3	10,3	12,8	185
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	9,2	21,2	180
2018	309	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		19,6	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79
Итого				21,5	31,6	105	793
Ужин							
2011	290	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	9,9	17,9	9,9	241
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	8,6	35,6	233
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79
Итого				18,2	27,1	86,5	662
Всего				43,3	61,4	196,9	1541

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.

**МЕНЮ**

29 сентября 2021 г.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ 12-18 ЛЕТ С ПРОЖИВАНИЕМ

Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	3,4	8,5	19,7	167
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				5,8	17	44,3	351
II Завтрак							
2011	386	ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86
Итого				3,6	2,7	5,4	86
Обед							
2021	54-3с	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	160	2,4	11,5	15,4	178
2011	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	10,3	10,3	12,8	185
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	9,2	21,2	180
2018	309	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		19,6	79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79
Итого				21,5	31,6	105	793
Ужин							
2011	290	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	9,9	17,9	9,9	241
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	8,6	35,6	233
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79
Итого				18,2	27,1	86,5	662
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				51,4	78,6	265,7	2001