

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ КБГИ Мунасипова Г.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г.Ш.

МЕНЮ

20 октября 2021 г.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ 12-18 ЛЕТ

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37
2018	192	КАША ОСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,2	5,6	24,2	164
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,5	9,9	47,7	306
II Завтрак							
2011	386	ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
Итого				5,7	5,3	34,5	235
Обед							
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2	2,2	16,5	94
2011	297	КОТЛЕТЫ	60				
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	5,1	33,3	243
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	1,3	1,6	19
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			17,5	70
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35				
Итого				20,8	8,8	94,9	542
Ужин							
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,5	14,6	0,2	190
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	7	4	44,4	242
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30				
Итого				23,8	18,8	68,1	537
Ужин 2							
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				2,3	0,2	23,5	105
Всего				59,1	43	268,7	1725

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ КБГИ Мунасилова Г.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой Курей"
Урманшина Г.Ш.

МЕНЮ 20 октября 2021 г.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ 7-11 ЛЕТ

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37
2018	192	КАША ОСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,2	5,6	24,2	164
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,5	9,9	47,7	306
II Завтрак							
2011	386	ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2	2,6	20,2	113
Итого				5,7	5,3	34,5	235
Обед							
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2	2,2	16,5	94
2011	297	КОТЛЕТЫ	60				
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	5,1	33,3	243
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	1,3	1,6	19
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			17,5	70
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35				
Итого				20,8	8,8	94,9	542
Ужин							
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,5	14,6	0,2	190
2011	202.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	7	4	44,4	242
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30				
Итого				23,8	18,8	68,1	537
Ужин 2							
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				2,3	0,2	23,5	105
Всего				59,1	43	268,7	1725