

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБРИ им. Н.А.Махитова

И.П.М.Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманяшина Г.Ш.



меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
150	Каша пшеничная молочная пшеница, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-335, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-76
Обед		
30	салат картофельный с морковью картофель, морковь, горошек зел. консерв., масло растительное	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9
200	Борщ со свежей капустой и картофелем свекла, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мясной-поско, сахар, мушкетер лимонная	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19
5	Сметана	
60	Гуляш из мяса отварного говядине, картофель, лук, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, мясной-поско	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло растительное	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
180	Компот из яблок яблоки, сахар, мякоть лимонная	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-605, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-156
II завтрак		
Напиток		
150	витаминизированный Валитек	Калорийность-45, Углеводы-12
50	булочка детская	
Итого за II завтрак		Калорийность-45, Углеводы-12
Ужин		
180	Жаркое по-домашнему с мясом птицы картофель, филе птицы (курица/индейка), лук репчатый, масло растительное, мясной-поско	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
185	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-35, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	
Итого за Ужин		Калорийность-281, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-32
II ужин		
170	Кефир кефир, сахар	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за II ужин		Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-1468, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-309

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай" **КЕГИИ Н.А. МАХИТОВА**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

07.04.2021

«Золотой курай»

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша пшеничная молочная пшеница, крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта (100г)	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-899, Белки-8, Жиры-73, Углеводы-78
Обед		
200	Борщ со свежей капустой и картофелем свиная, куриная безопарочная свинина, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, помидор-паста, свекла, капуста, петрушка	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19
5	Сметана	
60	Гуляш из мяса отварного говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, помидор-паста	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом рис (длиннозерный), масло сливочное	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	салат картофельный с морковью картофель, морковь, помидоры, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18
200	Компот из яблок яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-93, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-674, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-172
II завтрак		
150	свиная жаренная Валитек	Калорийность-45, Углеводы-12
50	булочка осетская.	
Итого за II завтрак		Калорийность-45, Углеводы-12
Ужин		
180	Жаркое по-домашнему с мясом куриным курица, морковь, лук репчатый (поребрики), лук репчатый, масло растительное, помидор-паста	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимонная кислота, чай высшего или 1-го сорта (100г)	Калорийность-37, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-296, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-35
II ужин		
170	Кефир кефир, сахар	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за II ужин		Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-2116, Белки-50, Жиры-106, Углеводы-330