

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ *Н. А. Махметова*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Полупинский Г. Ш.

08.04.2021

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
150	плов фруктовый крупы рисовая, яблоки, сахар, масло сливочное, масло растительное	Калорийность-255, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-73
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего сорта 1-го сорта 100г	Калорийность-17, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-990, Белки-5, Жиры-76, Углеводы-100
Обед		
210	Суп картофельный с бобовыми и гречками картофель, хлеб пшеничный, крупы горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное	Калорийность-171, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
60	птица, тушеная в сметанном соусе филе птицы (покупательское), соус сметанный с луком	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3
155	Каша гречневая вязкая крупы гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
50	Икра морковная морковь, лук репчатый, масло-растительное, масло растительное, сахар	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
200	Компот из яблок яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-97, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-554, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-135
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
50	Ватрушка с творогом шт	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Ужин		
60	котлеты рубленые из кур котлеты куриные, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3
185	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-277, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего сорта 1-го сорта 100г	Калорийность-17, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-355, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-118
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-1946, Белки-47, Жиры-108, Углеводы-408

ОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ *МОБУ КДТН им. Н.А. Некрасова*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманяна Г. Ш.

08.04.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	ккал (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
130	плов фруктовый <i>крупа рисовая, мака, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-217, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-63
180	Чай с сахаром <i>сахар чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-377, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-88
Обед		
40	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками <i>картофель, хлеб пшеничный, крупа гречиха колотая, морковь, лук репчатый, фасоль, масло сливочное</i>	Калорийность-144, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
60	птица, тушеная в сметанном соусе <i>филе птицы (поуфабрикован), соус сметанный с луком</i>	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
180	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, вода/молоко/лимонная</i>	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-573, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-122
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-22
50	Ватрушка с творогом шт	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Ужин		
60	котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (Пор), масло растительное</i>	
155	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-378, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
180	Чай с сахаром <i>сахар чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	
Итого за Ужин		Калорийность-290, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-55
II ужин		
170	кефир <i>кефир, сахар</i>	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-1170, Белки-35, Жиры-42, Углеводы-320