

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ КБРГИ им. И. А. МАЖИЛОВА
(Рука - ИР М. Мунисипова)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Зоотехнический центр КБРГИ"
Урманшина Г. Н.

меню 7-11 лет



Номер	Наименование блюда	Обед	Пит. (ккал), белки (г), углеводы (г), влаги (мл), микроэлементы (мг)
40	Салат стекной картофель, маринованные огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый, майонез расщепленный, салат	Калорийность-27, Белки-0, Жиры-1, Углеводы-1	
200	Суп-лапша домашняя мясной фарш, лапша, лук репчатый, мясо говядины, масло сливочное	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-1	
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-16	
200	Компот из сухофруктов яблоко, груша, яблоко, груша, яблоко, груша	Калорийность-75, Углеводы-20	
139	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-1	
Итого за Обед		Калорийность-507, Белки-61, Жиры-24, Углеводы-52	
II завтрак			
159	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11	
160	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21	
Ужин			
50	Бефстроганов из отварного мяса говядины мясной фарш, лук репчатый, картофель, яичница, сметана, сливки	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-1	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-17	
20	Хлеб ржаной		
200	Чай с сахаром сахар, чай (сахар), чай 7-го сорта 100%	Калорийность-37, Углеводы-10	
124	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" рис, пшено, зерна пшеницы, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-28	
Итого за Ужин		Калорийность-340, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-994, Белки-83, Жиры-39, Углеводы-141	



БИБЛИОТЕКА
имени Михаила Калашникова им. Н.А. Мажитова
М. Мунисипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Библиотека им. Н.А. Мажитова"

Урманшина Г. Р.



меню 12 лет и старше

Номер	Наименование блюда	Энергия (кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-------	--------------------	---

Завтрак

5	Сыр	Калорийность-13, белки-1, Жиры-1
155	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-14, белки-1, Углеводы-14
	молочная вязкая	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-30, белки-2, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-13

Блюдо № 1-го варианта или 1-го сорта ГОСТ

Итого за Завтрак Калорийность-236, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40

Обед

60	Куры отварные	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-5, Углеводы-1
50	Салат степной	
225	Суп-лапша домашний	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
150	Пюре картофельное	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-42
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-75, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1

Итого за Обед Калорийность-534, Белки-56, Жиры-25, Углеводы-60

II завтрак

150	Йогурт детский	
	витаминизированный	Калорийность-160, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-1
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10

Итого за II завтрак Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-1

Итого за день Калорийность-917, Белки-71, Жиры-34, Углеводы-123