

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ ищ Н.А. МАЯ ИТОВА

/ Г.М. МУНАСИРОВА /

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.

12.04.2021

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
154	Каша манная молочная молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-352, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-68
Обед		
40	Салат студенческий картофель, морковь, горошек зам. конц., яйца, масло растительное	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Суп картофельный с крупной рисовой картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32
60	котлеты из говядины котлеты из говядины 176гр, масло растительное	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, арония заморозленная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-595, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-107
II завтрак		
Напиток		
150	витаминизированный	Калорийность-45, Углеводы-12
Валитек		
50	Ватрушка с творогом шт	
Итого за II завтрак		Калорийность-45, Углеводы-12
Ужин		
150	Плов из курицы филе курицы (полуфабрикат), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, лимон-паста	Калорийность-235, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-68
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	
Итого за Ужин		Калорийность-327, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-90
II ужин		
170	Кисломолочный продукт (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-1521, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-310

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А. МАЖИТОВА,

Р.М. МУНАСИПОВА

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.04.2021

Меню 12 лет и старше



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
154	Каша манная молочная молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийность-920, Белки-9, Жиры-75, Углеводы-70
Обед		
60	Котлеты из говядины котлеты из говядины, лук, масло растительное	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Салат студенческий картофель, морковь, горошек зел. консерв., яйца, масло растительное	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
250	Суп картофельный с крупой рисовой картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-40
185	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
200	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина замороженная, сахар	Калорийность-55, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-701, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-130
II завтрак		
Напиток		
150	витаминизированный	Калорийность-45, Углеводы-12
Валитек		
50	Ватрушка с творогом шт	
Итого за II завтрак		Калорийность-45, Углеводы-12
Ужин		
170	Плов из курицы крупа рисовая, филе курицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томаты-паста	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-420, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-122
II ужин		
170	Кисломолочный продукт (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-2 288, Белки-47, Жиры-114, Углеводы-367