

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ «БЕРЛИМ И. А. МАЖИТОВА»

И. Г. М. МУНАСИПОВА

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Урманшина Г. Ш.



меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша ячневая молочная вязкая молоко, крупа ячневая, сахар, масло сливочное	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56
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-811, Белки-8, Жиры-73, Углеводы-83
Обед		
200	Суп куллама по-деревенски картофель, лук репчатый, морковь, лук репчатый, мясо, масло растительное	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
50	Маринад овощной морковь, лук репчатый, масло растительное, уксус винный, сахар	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, арония, сахар	Калорийность-55, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-701, Белки-60, Жиры-26, Углеводы-153
II завтрак		
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-32, Углеводы-8
50	булочка	
Итого за II завтрак		Калорийность-32, Углеводы-8
Ужин		
60	зразы рубленые из филе кур с омлетом филе курицы (без кожи), морковь, хлеб пшеничный, морковь, яйца, масло сливочное	Калорийность-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
150	Картофель тушеный картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-59
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон, лимонный сок, 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-372, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-91
II ужин		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
170	кефир кефир, сахар	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
Итого за II ужин		Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-2118, Белки-81, Жиры-116, Углеводы-368



УТВЕРЖАЮ
Директор ООО «Золотой курай»
И. М. Мухамедова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Золотой курай»
Урманшина 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 ячневая молочная вязкая молочко, крупа ячневая, сахар, масло сливочное	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56
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-247, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-81
Обед		
40	Маринад овощной картофель, масло растительное, лук репчатый, укроп петрушка и с, чеснок лимонный, сахар	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
200	Суп куллама по-деревенски картофель, укроп петрушка, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоко, ягода черноплодная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-724, Белки-59, Жиры-32, Углеводы-150
II завтрак		
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-32, Углеводы-8
50	булочка	
Итого за II завтрак		Калорийность-32, Углеводы-8
Ужин		
60	зразы рубленые из филе кур с омлетом филе курицы (молдаурица), молоко, хлеб пшеничный, морковь, яйцо, масло сливочное	Калорийность-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
150	Картофель тушеный картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, молотый чеснок, масло сливочное	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-59
185	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-33, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	
Итого за Ужин		Калорийность-357, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-88
II ужин		
160	кефир кефир, сахар	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за II ужин		Калорийность-196, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-32
Итого за день		Калорийность-1556, Белки-80, Жиры-60, Углеводы-359