

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ *Г.И. Мамкина**Г.И. Мамкина*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

21.04.2021

«Золотой курай»

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная овсянка, крупа пшеничная, сахар, 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
<u>Обед</u>		
200	Борщ со свежей капустой и картофелем свиная, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, картофель, капуста, лук репчатый	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19
5	Сметана	
60	Гуляш из мяса отварного говядина (вырезка из мяса), морковь, лук репчатый, масло растительное, лук репчатый, морковь-отвар	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Салат картофельный с морковью картофель, морковь, морковь тел. конц., яйцо, масло растительное	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18
200	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-93, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-674, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-172
<u>II завтрак</u>		
Напиток		
150	витаминизированный	Калорийность-45, Углеводы-12
Валитек		
50	Булочка детская.	
Итого за II завтрак		Калорийность-45, Углеводы-12
<u>Ужин</u>		
180	Жаркое по-домашнему с мясом птицы картофель, филе курицы (безкопеек), лук репчатый, масло растительное, морковь-отвар	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, 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
<u>II ужин</u>		
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

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

И.И. Мухоморов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урмаишина Г.Ш.

27.04.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
150	Каша пшеничная молочная молоко, 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
<u>Обед</u>		
30	Салат картофельный с морковью картофель, морковь, лук репчатый, майонез растительного	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, лимон-масло, сахар, кислота лимонная	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19
5	Сметана	
60	Гуляш из мяса отварного говядина (постное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа пшеничная, лимон-масло	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
180	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота 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
<u>II завтрак</u>		
Напиток		
150	витаминизированный	Калорийность-45, Углеводы-12
Валиток		
50	Булочка детская.	
Итого за II завтрак		Калорийность-45, Углеводы-12
<u>Ужин</u>		
180	Жаркое по-домашнему с мясом птицы картофель, филе птицы (курица/индейка), лук репчатый, масло растительное, лимон-масло	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
185	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, 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
<u>II ужин</u>		
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