

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

КБТУ чл. Н.А. Морозов
И.И. Мухомов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

22.04.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	м. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
130	Плов фруктовый крупа рисовая, яблоки, сахар, масло сливочное, масло растительное	Калорийность-217, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-63
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-358, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-88
Обед		
40	Икра морковная морковь, лук репчатый, лимон-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками картофель, хлеб пшеничный, крупа перловка, морковь, лук репчатый, лимон, масло сливочное	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
60	Птица, тушеная в сметанном соусе филе курицы (безкопеечные), соус сметанный с луком	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
180	Компот из яблок яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-679, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-122
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
50	Ватрушка с творогом	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Ужин		
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (филе), масло растительное	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
155	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-34, Углеводы-9
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	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-290, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-55
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-1 628, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-320

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Н.А. Мрзачишвили

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

22.04.2021

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эв. 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	Калорийность-255, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-73
	крупа рисовая, яблоки, сахар, масло сливочное, масло растительное	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	сахар, чай высшего или 1-го сорта (00г)	
Итого за Завтрак		Калорийность-960, Белки-5, Жиры-76, Углеводы-100
Обед		
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
	картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное	
60	Птица, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3
	филе птицы (индейки/цыпленка), соус сметанный с луком	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
	крупа гречневая, масло сливочное	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
50	Икра морковная	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
	морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло растительное, сахар	
200	Компот из яблок	Калорийность-93, Углеводы-28
	яблоки, сахар, кислота лимонная	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-729, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-135
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
	плоды шиповника сушеные, сахар	
50	Ватрушка с творогом	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Ужин		
60	Котлеты рубленые из кур	
	котлеты куриные (76г), масло растительное	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
	макаронные изделия, масло сливочное	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	сахар, чай высшего или 1-го сорта (00г)	
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	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
	кефир, сахар	
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-2 345, Белки-47, Жиры-108, Углеводы-408