

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ *Э.Б.Т.И. или И.А.Мансеева**И.Т.М.Мухоморова*

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)
<u>Завтрак</u>		
5	Сыр	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	<i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-236, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40
<u>Обед</u>		
60	Куры отварные	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
	<i>курица, лук репчатый</i>	
50	Салат степной	
	<i>картофель, морковь, огурцы соевые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар</i>	
225	Суп-лапша домашняя	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	<i>мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйца, масло сливочное</i>	
160	Пюре картофельное	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
	<i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-75, Углеводы-20
	<i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	
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
<u>II завтрак</u>		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
Итого за день		Калорийность-917, Белки-71, Жиры-34, Углеводы-121

Директор МОБУ ДБТУ им. И.А.Носитова

И.М. Мухоморова

Директор ООО "Золотой курай"

23.04.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Сыр	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша овсяная "Геркулес" <i>молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-233, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
40	Салат степной <i>картофель, морковь, огурцы соевые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сметана</i>	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
200	Суп-лапша домашняя <i>мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное</i>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
60	Куры отварные <i>курица, лук репчатый</i>	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
180	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-67, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-513, Белки-61, Жиры-25, Углеводы-55
<u>II завтрак</u>		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
Итого за день		Калорийность-893, Белки-76, Жиры-34, Углеводы-115