

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГУ им. И. А. Мажитова

И. М. Мухоморова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

27.04.2023

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
150	Каша пшеничная молочная молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-314, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-77
<u>Обед</u>		
200	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-31
5	Сметана	
60	Рыба (филе), тушенная в томатном соусе филе рыбы, морковь, томаты-посла, лук репчатый, масло растительное, сахар	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Икра свекольная яблоко, лук репчатый, томаты-посла, масло растительное, сахар	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
160	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
200	Напиток лимонный сахар, лимон свежий	Калорийность-77, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-543, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-106
<u>II завтрак</u>		
150	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
50	Пирог с повидлом	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
50	Сосиски отварные	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-13
180	Вермишель с маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-248, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-90
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-500, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-116
<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-1658, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-354

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ *Ж.Б.И. и И.А. Мансурова**И.М. Мансурова*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

27.04.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Сыр	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
150	Каша пшеничная молочная <i>молочко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
180	Чай с сахаром <i>чай, 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-311, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-76
<u>Обед</u>		
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, помидор-масло, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
200	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-31
5	Сметана	
60	Рыба (филе), тушенная в томатном соусе <i>филе рыбы, морковь, помидор-масло, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
180	Напиток лимонный <i>сахар, лимон сок/сок</i>	Калорийность-69, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-474, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-92
<u>II завтрак</u>		
150	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
50	Пирог с повидлом	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
50	Сосиски отварные	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-13
155	Вермишель с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-213, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-78
180	Чай с сахаром <i>чай, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	
Итого за Ужин		Калорийность-449, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-100
<u>II ужин</u>		
170	Кефир <i>кефир, сахар</i>	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-1535, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-323