

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБЗУ им. Н.А. НАЖИТОВА

/Г.М. Мунасипова/

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.И.

29.04.2021

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Сыр	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша кукурузная молочная жидкая молоко, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-71
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-353, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-97
Обед		
200	Суп крестьянский с крупой рисовой крупа белочная, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-22
5	Сметана	
150	Говядина, тушеная с овощами в соусе картофель, говядина (выделенное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, лук зеленый	Калорийность-208, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-35
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Салат картофельный с морковью картофель, морковь, вареное мя. колб., яйцо, масло растительное	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-528, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-116
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
50	Пицца школьная	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14
Итого за II завтрак		Калорийность-258, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-83
Ужин		
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76г), масло растительное	
185	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
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-355, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-118
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-1 696, Белки-47, Жиры-40, Углеводы-447

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБРИ им. Н.А. Махитова

И.Р. М. Мухамедова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

29.04.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Сыр	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша кукурузная молочная жидкая молоко, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-71
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-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-96
Обед		
40	Салат картофельный с морковью картофель, морковь, горошек зел. консерв., майонез, масло растительное	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
200	Суп крестьянский с крупой рисовой капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-22
5	Сметана	
150	Говядина, тушеная с овощами в соусе картофель, говядина (комбинированная), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная	Калорийность-208, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-35
180	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота	Калорийность-67, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-472, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-103
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
50	Пицца школьная	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14
Итого за II завтрак		Калорийность-258, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-83
Ужин		
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76г), масло растительное	
155	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
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	
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-1572, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-370