

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБР И.А. Мещеряков

И.А. Мещеряков

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. И.

01.03.2021

## меню 7-11 лет

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                                                                                                                         |                                                                             |
| 8                          | <b>Масло сливочное порционное</b>                                                                                                                       | Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1                                       |
| 154                        | <b>Каша манная молочная</b><br><small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>                                                              | Калорийность-158, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39                              |
| 180                        | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, сахар, какао-порошок</small>                                                                                   | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13                               |
| 30                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                   | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                       |
| 25                         | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                      | Калорийность-1                                                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>    |                                                                                                                                                         | Калорийность-914, Белки-9, Жиры-75, Углеводы-69                             |
| <b>Обед</b>                |                                                                                                                                                         |                                                                             |
| 40                         | <b>Салат студенческий</b><br><small>картофель, морковь, горошек зел. консерв., яйцо, масло растительное</small>                                         | Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8                                |
| 200                        | <b>Суп картофельный с крупой рисовой</b><br><small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное</small>                          | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32                               |
| 60                         | <b>котлеты из говядины (п/ф)</b><br><small>котлеты из говядины (п/ф), масло растительное</small>                                                        | Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12                             |
| 30                         | <b>капуста тушеная</b><br><small>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, зелень петрушечная</small> | Калорийность-23, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5                                |
| 125                        | <b>Каша гречневая вязкая</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное</small>                                                                         | Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19                              |
| 180                        | <b>Компот из яблок и рябины черноплодной</b><br><small>яблоки, рябина замороженная, сахар</small>                                                       | Калорийность-51, Углеводы-15                                                |
| 30                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                   | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                       |
| 25                         | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                      | Калорийность-1                                                              |
| <b>Итого за Обед</b>       |                                                                                                                                                         | Калорийность-585, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-107                           |
| <b>II завтрак</b>          |                                                                                                                                                         |                                                                             |
| <b>Напиток</b>             |                                                                                                                                                         |                                                                             |
| 150                        | <b>витаминизированный Валитек</b>                                                                                                                       | Калорийность-45, Углеводы-12                                                |
| 50                         | <b>Ватрушка с творогом</b>                                                                                                                              |                                                                             |
| <b>Итого за II завтрак</b> |                                                                                                                                                         | Калорийность-45, Углеводы-12                                                |
| <b>Ужин</b>                |                                                                                                                                                         |                                                                             |
| 150                        | <b>Плов из курицы</b><br><small>филе курицы (полуфабрикат), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</small>               | Калорийность-235, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-68                             |
| 180                        | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай высшего или 1-го сорта /100г</small>                                                                          | Калорийность-34, Углеводы-9                                                 |
| 30                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                   | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                       |
| 25                         | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                      | Калорийность-1                                                              |
| <b>Итого за Ужин</b>       |                                                                                                                                                         | Калорийность-340, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-93                             |
| <b>II ужин</b>             |                                                                                                                                                         |                                                                             |
| 170                        | <b>кефир</b><br><small>кефир, сахар</small>                                                                                                             | Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17                              |
| 30                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                   | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                       |
| <b>Итого за II ужин</b>    |                                                                                                                                                         | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33                              |
| <b>Итого за день</b>       |                                                                                                                                                         | Калорийность-2 086, Белки-42, Жиры-108, Углеводы-314                        |

АСОВАНО

ектор МОБУ КБР *И.А. Мансеева*

*И.А. Мансеева*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

01.03.2021

## меню 12 лет и старше

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                                                                                                                     |                                                                             |
| 8                          | <b>Масло сливочное порционное</b>                                                                                                                   | Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1                                       |
| 154                        | <b>Каша манная молочная</b><br><small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>                                                          | Калорийность-158, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39                              |
| 30                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                               | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                       |
| 25                         | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                  | Калорийность-1                                                              |
| 200                        | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, сахар, какао-порошок</small>                                                                               | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                               |
| <b>Итого за Завтрак</b>    |                                                                                                                                                     | Калорийность-921, Белки-9, Жиры-75, Углеводы-70                             |
| <b>Обед</b>                |                                                                                                                                                     |                                                                             |
| 40                         | <b>Салат студенческий</b><br><small>картофель, морковь, горошек из хлмс, яйцо, масло растительное</small>                                           | Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8                                |
| 200                        | <b>Суп картофельный с крупой рисовой</b><br><small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное</small>                      | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32                               |
| 60                         | <b>котлеты из говядины (п/ф)</b><br><small>котлеты из говядины (п/ф), масло растительное</small>                                                    | Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12                             |
| 30                         | <b>капуста тушеная</b><br><small>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</small> | Калорийность-23, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5                                |
| 30                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                               | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                       |
| 155                        | <b>Каша гречневая вязкая</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное</small>                                                                     | Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24                              |
| 200                        | <b>Компот из яблок и рябины черноплодной</b><br><small>яблоки, арония замороженная, сахар</small>                                                   | Калорийность-55, Углеводы-17                                                |
| 30                         | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                  | Калорийность-1                                                              |
| <b>Итого за Обед</b>       |                                                                                                                                                     | Калорийность-622, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-114                           |
| <b>II завтрак</b>          |                                                                                                                                                     |                                                                             |
| <b>Напиток</b>             |                                                                                                                                                     |                                                                             |
| 150                        | <b>витаминизированный Валитек</b>                                                                                                                   | Калорийность-45, Углеводы-12                                                |
| 50                         | <b>Ватрушка с творогом</b>                                                                                                                          |                                                                             |
| <b>Итого за II завтрак</b> |                                                                                                                                                     | Калорийность-45, Углеводы-12                                                |
| <b>Ужин</b>                |                                                                                                                                                     |                                                                             |
| 30                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                               | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                       |
| 170                        | <b>Плов из курицы</b><br><small>крупа рисовая, филе курицы (полубразилит), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста</small>           | Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96                             |
| 200                        | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай высшего сорта 1-й сорта 100г</small>                                                                      | Калорийность-37, Углеводы-10                                                |
| 30                         | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                  | Калорийность-1                                                              |
| <b>Итого за Ужин</b>       |                                                                                                                                                     | Калорийность-420, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-122                            |
| <b>II ужин</b>             |                                                                                                                                                     |                                                                             |
| 170                        | <b>кефир</b><br><small>кефир, сахар</small>                                                                                                         | Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17                              |
| 30                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                               | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                       |
| <b>Итого за II ужин</b>    |                                                                                                                                                     | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33                              |
| <b>Итого за день</b>       |                                                                                                                                                     | Калорийность-2 210, Белки-45, Жиры-111, Углеводы-351                        |