

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

05.03.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
155	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
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 Завтрак		Калорийность-806, Белки-6, Жиры-71, Углеводы-37
Обед		
40	капуста тушеная капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
200	Свекольник свекла, картофель, томат-паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сахар	Калорийность-222, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-42
5	Сметана	
60	Филе курицы тушеное с овощами филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
180	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
20	Хлеб ржаной	
Итого за Обед		Калорийность-566, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-109
II завтрак		
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-1 519, Белки-23, Жиры-89, Углеводы-167

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.

05.03.2021

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
200	Свекольник <i>свекла, картофель, томат-паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-222, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-42
5	Сметана	
60	Филе курицы тушеное с овощами <i>филе курицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-93, Углеводы-28
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
40	салат витаминный <i>капуста белокочанная свежая, морковь, яблоки, сахар, масло растительное</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11
Итого за Обед		Калорийность-604, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-116
II завтрак		
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
Ужин		
50	Колбаса (порциями)	Белки-7, Жиры-15, Углеводы-3
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калорийность-317, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-111
Итого за день		Калорийность-1 068, Белки-30, Жиры-39, Углеводы-248