

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



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
150	Каша ячневая молочная вязкая молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего сорта 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	
Итого за Завтрак		Калорийность-785, Белки-8, Жиры-73, Углеводы-76
Обед		
40	Икра свекольная свекла, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная в с. высшего качества, сахар	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
200	Суп куллама по-деревенски картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
155	Пюре гороховое крупа горох колотый, масло сливочное	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, ягоды замороженные, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-759, Белки-70, Жиры-33, Углеводы-103
II завтрак		
150	Кисель из концентрата	Калорийность-54, Углеводы-26
50	Булочка	
Итого за II завтрак		Калорийность-54, Углеводы-26
Ужин		
60	Зразы рубленые из филе кур с омлетом филе курицы (полубройки), молоко, хлеб пшеничный, морковь, горошек зам. конц., яйцо, масло сливочное	Калорийность-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
150	Картофель тушеный картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, помидор-паста	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-59
185	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего сорта 1-го сорта 100г	Калорийность-35, Углеводы-9
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Ужин		Калорийность-381, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-93
II ужин		
160	Кефир кефир, сахар	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за II ужин		Калорийность-196, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-32
Итого за день		Калорийность-2175, Белки-92, Жиры-123, Углеводы-330

ГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

ЛБТИ ии Н.А.Матвеева
Т.М. Мухомов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

03.03.2024



меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)
Завтрак		
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
150	Каша ячневая молочная вязкая молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта (10%)	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Завтрак		Калорийность-812, Белки-8, Жиры-73, Углеводы-83
Обед		
40	Икра свекольная морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная и с маслом лимонная, сахар	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
200	Суп куллама по-деревенски картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйца, масло растительное	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
155	Пюре гороховое крупа горох колотый, масло сливочное	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, пряные заправочный, сахар	Калорийность-55, Углеводы-17
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-763, Белки-70, Жиры-33, Углеводы-105
II завтрак		
150	Кисель из концентрата	Калорийность-54, Углеводы-26
50	Булочка	
Итого за II завтрак		Калорийность-54, Углеводы-26
Ужин		
60	Зразы рубленые из филе кур с омлетом филе курицы (безкожица), молоко, хлеб пшеничный, морковь, горошек лиз. хвост, яйца, масло сливочное	Калорийность-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
150	Картофель тушеный картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, лимон-лимон	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-59
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта (10%)	Калорийность-37, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-372, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-91
II ужин		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
170	Кефир кефир, сахар	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
Итого за II ужин		Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-2 203, Белки-91, Жиры-123, Углеводы-338