

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

С.М. Луценков

КБТУ им. Н.А. Меркулова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ

Урманцева Г.Ш.

Золотой курей

Золотой курей

04.03.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
8	Сыр(порциями)	Калорийность-21, Белки-2, Жиры-2
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
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	
Итого за Завтрак		Калорийность-335, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-90
Обед		
40	салат картофельный с морковью картофель, морковь, горошек зел. консерв., яйца, масло растительное	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
200	Суп крестьянский с крупой рисовой крупяная беломучная сеяная, 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 (континентальное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, лук пшеничный	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
25	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 (16г), 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
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	
Итого за Ужин		Калорийность-279, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-52
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-1 546, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-361

ОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

04.03.2021

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Сыр(порциями)	Калорийность-26, Белки-3, Жиры-3
155	Каша кукурузная молочная жидкая молоко, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-71
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной 25	Калорийность-1
Итого за Завтрак		Калорийность-367, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-97
Обед		
60	салат картофельный с морковью Партнер картофель, морковь, горошек зам. консерв., яйцо, масло растительное	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17
250	Суп крестьянский с крупой рисовой котлетная белочечная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27
5	Сметана	
150	Говядина, тушеная с овощами в соусе картофель, говядина (кашеобразная масса), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная	Калорийность-208, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-523, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-115
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 (75г), масло растительное	
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
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
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-308, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-101
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-1 658, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-429