

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБР И.И. НА. МАЖИТОВА

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	Сыр(порциями)	Калорийность-21, Белки-2, Жиры-2
150	Каша пшеничная молочная молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 10%	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-319, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-76
Обед		
40	Маринад морковный морковь, помидоры, масло растительное, сахар	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
200	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-31
5	Сметана	
60	Рыба (филе), тушенная в томатном соусе филе рыбы, морковь, помидоры, лук репчатый, масло растительное, сахар	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3
150	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
180	Напиток лимонный сахар, лимон сок/цедра	Калорийность-69, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-474, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-92
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
50	Пирог с повидлом	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Ужин		
50	Сосиски отварные	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-13
155	Вермишель с маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-213, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-78
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 10%	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	
Итого за Ужин		Калорийность-449, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-100
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-1 543, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-323

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ *КБ ГИ им. Н.И. Пирогова*

И. М. Мухоморова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



меню 12 лет и старше

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
150	Каша пшеничная молочная молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
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-322, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-77
Обед		
40	Маринад морковный морковь, помид-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
200	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) картофель, порridge солёный, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-31
5	Сметана	
60	Рыба (филе), тушенная в томатном соусе филе рыбы, морковь, помид-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
160	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
200	Напиток лимонный сахар, лимон свежий	Калорийность-77, Углеводы-20
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-490, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-95
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
50	Пирог с повидлом	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Ужин		
50	Сосиски отварные	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-13
155	Вермишель с маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-213, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-78
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-465, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-104
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-1 578, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-331