

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Директор МОБУ *Л.В.Т. и И.А. Матюкова*
И.Т.М. Мухоморова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.

09.03.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
150	Каша ячневая молочная вязкая <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-808, Белки-8, Жиры-73, Углеводы-82
<u>Обед</u>		
40	Винегрет овощной с луком репчатым <i>пюре соевое, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
200	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) <i>картофель, пюре соевое, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-31
5	Сметана	
60	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами, <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, лимон-листья</i>	Калорийность-65, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
180	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-67, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-444, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-92
<u>II завтрак</u>		
150	Кисель из концентрата	Калорийность-54, Углеводы-26
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-101, Углеводы-36
<u>Ужин</u>		
50	Сосиски отварные	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-13
155	Каша пшеничная молочная <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-26
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-442, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-52
<u>II ужин</u>		
170	кефир <i>кефир, сахар</i>	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-1 997, Белки-42, Жиры-111, Углеводы-295

СОВАНО
 изобр. МОБУ *КБТУ им. Н.А.Машилова*
П.А.Вукасинов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.И.



меню 12 лет и старше

кол (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 <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56
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
20	Хлеб ржаной	
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-8, Жиры-73, Углеводы-83
Обед		
40	Винегрет овощной с луком репчатым <i>огурцы соевые, морковь, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
00	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) <i>картофель, огурцы соевые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-31
5	Сметана	
50	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами, <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, помидоры</i>	Калорийность-65, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3
50	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
0	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
00	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-75, Углеводы-20
5	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-452, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-94
II завтрак		
00	Кисель из концентрата	Калорийность-54, Углеводы-26
00	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-101, Углеводы-36
Ужин		
0	Сосиски отварные	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-13
5	Каша пшенная молочная <i>молоко, крупа пшенная, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-26
0	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-442, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-52
II ужин		
0	кефир <i>кефир, сахар</i>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за II ужин		Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-2 008, Белки-42, Жиры-111, Углеводы-298