

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

КБН и.и. Н.М.Мажидов
И.Т.М.Мухамедов

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		
5	Сыр	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша овсяная "Геркулес" <i>молочная вязкая</i> 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
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-233, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39
Обед		
40	Салат степной картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек из консервов, масло растительное, сахар	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
200	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
60	Куры отварные кураца, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
150	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
180	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-67, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-513, Белки-61, Жиры-25, Углеводы-55
II завтрак		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Булочка детская	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
Итого за день		Калорийность-893, Белки-76, Жиры-34, Углеводы-115

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Сыр	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша овсяная "Геркулес" <i>молочная вязкая</i> молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
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-236, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40
Обед		
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
50	Салат степной картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зам. конц., масло растительное, сахар	
225	Суп-лапша домашняя макароны, морковь, лук репчатый, яйца, масло сливочное	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
160	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-534, Белки-56, Жиры-25, Углеводы-60
II завтрак		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Булочка детская	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
Итого за день		Калорийность-917, Белки-71, Жиры-34, Углеводы-121