

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГУ им. Н.А. Махмутова

М.П. М. Мухоморова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

16.03.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
8	Масло сливочное	Калорийность-21, Белки-2, Жиры-2
150	Каша пшеничная молочная	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
	кашечка, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	
180	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-9
	сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-319, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-76
Обед		
40	Икра свекольная	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
	свеколя, лук репчатый, помидор-паста, масло растительное, сахар	
200	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-31
	картофель, порцы саломе, морковка, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное	
5	Сметана	
60	Рыба (филе), тушеная в томатном соусе	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3
	филе рыбы, морковь, помидор-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар	
150	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
	картофель, молоко, масло сливочное	
180	Напиток лимонный	Калорийность-69, Углеводы-18
	сахар, лимон сок/сок	
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	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
	плоды шиповника сушеные, сахар	
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	Калорийность-213, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-78
	макаронная продукция, масло сливочное	
180	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-9
	сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	
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	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
	кефир, сахар	
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-1543, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-323

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ КБТИ им. И.А.Маслова

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эл. пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
8	Масло сливочное	Калорийность-21, Белки-2, Жиры-2
150	Каша пшеничная молочная	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
	молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-322, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-77
Обед		
40	Икра свекольная	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
	свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло растительное, сахар	
200	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-31
	картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное	
5	Сметана	
60	Рыба (филе), тушенная в томатном соусе	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3
	филе рыбы, морковь, помидор-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
160	Пюре картофельное	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
	картофель, молоко, масло сливочное	
200	Напиток лимонный	Калорийность-77, Углеводы-20
	сахар, лимон свежий	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-490, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-95
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
	плоды шиповника сушеные, сахар	
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	Калорийность-213, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-78
	макаронные изделия, масло сливочное	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	
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	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
	кефир, сахар	
30	Хлеб пшеничный 30	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