

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ *КБТУ им. Н.А. Макашова*

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	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
154	Каша манная молочная <i>манная крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Завтрак		Калорийность-914, Белки-9, Жиры-75, Углеводы-69
Обед		
40	Салат студенческий <i>картофель, морковь, горошек зел. консерв., яйца, масло растительное</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Суп картофельный с крупной рисовой <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32
60	котлеты из говядины (п/ф) <i>котлеты из говядины (75гр), масло растительное</i>	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
180	Компот из яблок и рябины черноплодной <i>яблоки, рябина черноплодная, сахар</i>	Калорийность-51, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-595, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-107
II завтрак		
Напиток		
150	витаминизированный Валитек	Калорийность-45, Углеводы-12
50	Ватрушка с творогом	
Итого за II завтрак		Калорийность-45, Углеводы-12
Ужин		
150	Плов из курицы <i>филе курицы (подфаршировано), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томаты-паста</i>	Калорийность-235, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-68
180	Чай с сахаром <i>чай, сахар, чай высшего или 1-го сорта (100г)</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-340, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-93
II ужин		
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-2 096, Белки-42, Жиры-108, Углеводы-314

ПАСОВАНО

Директор МОБУ

Х.Б.Т.И. и.и. Н.А. Манжова

И.И. М. Мундасирова

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	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
154	Каша манная молочная молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийность-921, Белки-9, Жиры-75, Углеводы-70
Обед		
40	Салат студенческий картофель, морковь, горошек, лук, ханс, масло растительное	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Суп картофельный с крупной рисовой картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32
60	котлеты из говядины (п/ф) котлеты из говядины (п/ф), масло растительное	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
185	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
200	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, ягоды черноплодной, сахар	Калорийность-55, Углеводы-17
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-631, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-114
II завтрак		
Напиток		
150	витаминизированный	Калорийность-45, Углеводы-12
Валитек		
50	Ватрушка с творогом	
Итого за II завтрак		Калорийность-45, Углеводы-12
Ужин		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
170	Плов из курицы крупа рисовая, филе курицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, манная каша	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта (10г)	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-420, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-122
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-2 219, Белки-45, Жиры-111, Углеводы-351