

Директор МОБУ

Mr. F. V. Updegrave

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

11.03.2021

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
130	Плов фруктовый крупа рисовая, изюм, масло сливочное, сахар	Калорийность-217, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-63
180	Чай с сахаром чай, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
20	Хлеб ржаной	
Итого за Завтрак		Калорийность-919, Белки-5, Жиры-74, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
40	Икра морковная морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
60	Птица, тушеная в сметанном соусе филе курицы (безкопеечные), соус сметанный с уксусом	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
180	Компот из яблок яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-679, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-122
<u>II завтрак</u>		
150	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
50	Ватрушка с творогом	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (140г), масло растительное	
155	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
25	Соус томатный томат-паста, морковь, масло сливочное, уксус лимонный, лук репчатый, сахар	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-2
180	Чай с сахаром чай, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Ужин		Калорийность-318, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-60
<u>II ужин</u>		
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-2217, Белки-45, Жиры-105, Углеводы-326



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курган"

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
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
20	Хлеб ржаной	
150	Плов фруктовый	Калорийность-255, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-73
	крупа рисовая, айран, масло сливочное, сахар	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	сахар, чай высушен или 1-го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-960, Белки-5, Жиры-76, Углеводы-100
Обед		
40	Икра морковная	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
	морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар	
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
	картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное	
60	Птица, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3
	филе птицы (индейки/курицы), соус сметанный с луком	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
	крупа гречневая, масло сливочное	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Компот из яблок	Калорийность-93, Углеводы-28
	яблоки, сахар, вода/сок лимонный	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-688, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-124
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
	плоды шиповника сушеные, сахар	
50	Ватрушка с творогом ит	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Ужин		
60	Котлеты рубленые из кур	
	котлеты куриные (75г), масло растительное	
155	Макаронные изделия отварные	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
	макаронные изделия, масло сливочное	
30	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1
	томатная паста, морковь, масло сливочное, лук репчатый, сахар	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	сахар, чай высушен или 1-го сорта 100г	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
35	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-344, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-65
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-2 293, Белки-46, Жиры-107, Углеводы-344