

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ *ХФТИ им. Н.А. Мусихова**Г.М. Мурашинов*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой сундук"

Урманшина Г.Ш.

**меню 7-11 лет (воспитанники)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
8	Сыр(порциями)	Калорийность-21, Белки-2, Жиры-2
155	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
	молочная вязкая	
	<i>молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное</i>	
180	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-9
	<i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Завтрак		Калорийность-242, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
40	капуста тушеная	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
	<i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	
200	Суп-лапша домашняя	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
	<i>мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное</i>	
60	Куры отварные	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
	<i>курица, лук репчатый</i>	
150	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-67, Углеводы-18
	<i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-540, Белки-57, Жиры-25, Углеводы-63
<u>II завтрак</u>		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
Итого за день		Калорийность-929, Белки-73, Жиры-35, Углеводы-123



меню 12 лет и старше (воспитанники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
8	Сыр(порциями)	Калорийность-21, Белки-2, Жиры-2
155	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	<i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Завтрак		Калорийность-245, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-40
Обед		
40	капуста тушеная	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
	<i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	
200	Суп-лапша домашняя	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
	<i>мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное</i>	
60	Куры отварные	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
	<i>курица, лук репчатый</i>	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
160	Пюре картофельное	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
	<i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-75, Углеводы-20
	<i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-533, Белки-56, Жиры-25, Углеводы-61
II завтрак		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
Итого за день		Калорийность-925, Белки-72, Жиры-35, Углеводы-122