

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ *КБТН им. Н. А. Макарова**И. М. Николаева*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урмаева Г. Ш.

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
130	Плов фруктовый <i>крупа рисовая, яблоки, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-217, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-63
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100%</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-358, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-88
<u>Обед</u>		
40	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, помидоры, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками <i>картофель, хлеб пшеничный, крупа перловка, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное</i>	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
60	Птица, тушеная в сметанном соусе <i>филе курицы (подробно), соус сметанный с зеленью</i>	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, ванилин</i>	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-679, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-122
<u>II завтрак</u>		
150	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	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 <i>котлеты куриные (75гр), масло растительное</i>	
155	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100%</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	
Итого за Ужин		Калорийность-290, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-55
<u>II ужин</u>		
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-1 628, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-320

ПАСОВАНО
 директор МОБУ *КБМ им. Н.А. Мамзетова*
М. И. М. Мухоморова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Золотой курай"
 Урмайшина Г. Ш.



меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	ккал. пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
150	Плов фруктовый <small>крупа рисовая, яблоки, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-255, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-73
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-960, Белки-5, Жиры-76, Углеводы-100
<u>Обед</u>		
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками <small>картофель, хлеб пшеничный, крупа-лара калорий, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное</small>	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
60	Птица, тушеная в сметанном соусе <small>филе птицы (индейки/курицы), соус сметанный с луком</small>	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3
155	Каша гречневая вязкая <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
50	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийность-93, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-729, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-135
<u>II завтрак</u>		
150	Напиток из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар</small>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
50	Ватрушка с творогом шт	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
60	Котлеты рубленые из кур <small>котлеты куриные (70г), масло растительное</small>	
185	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-355, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-118
<u>II ужин</u>		
170	Кефир <small>кефир, сахар</small>	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-2345, Белки-47, Жиры-108, Углеводы-408