

Директор МОБУ

Директор МОБУ КБТИ им. Н.А. Макарова
В.-И. М. Мухоморова

Директор ООО "Золотой стандарт"

Урмашова Г. Ш.

III.  18.03.2021

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло сливочное 5	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша кукурузная молочная жидкая молоко, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-71
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта (10%)	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-96
<u>Обед</u>		
40	салат картофельный с морковью картофель, морковь, горошек зел. консерв., масло растительное	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
200	Суп крестьянский с крупой рисовой кашуля беломочная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-22
5	Сметана	
150	Говядина, тушеная с овощами в соусе картофель, говядина (хотеленинг мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная	Калорийность-208, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-35
180	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-67, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-472, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-103
<u>II завтрак</u>		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
50	Пицца школьная	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14
Итого за II завтрак		Калорийность-258, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-83
<u>Ужин</u>		
60	котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76г), масло растительное	
155	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта (10%)	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 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-1 572, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-370

ГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБЗи им. Н.А. Мамкина

Директор ООО "Золотой курган"

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	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша кукурузная молочная жидкая	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-71
	молоко, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	сахар, чай высшего сорта 1-го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-353, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-97
Обед		
200	Суп крестьянский с крупой рисовой	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-22
	капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное	
5	Сметана	
150	Говядина, тушеная с овощами в соусе	Калорийность-208, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-35
	картофель, говядина (комбинированная), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	салат картофельный с морковью	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18
	картофель, морковь, салатный ред. лист, яйцо, масло растительное	
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-75, Углеводы-20
	смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-528, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-116
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
50	Пицца школьная	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14
Итого за II завтрак		Калорийность-258, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-83
Ужин		
60	котлеты рубленые из кур	
	котлеты куриные (70г), масло растительное	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
	макаронные изделия, масло сливочное	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	сахар, чай высшего сорта 1-го сорта 100г	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-355, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-118
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-1 696, Белки-47, Жиры-40, Углеводы-447