

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманчина Г. Ш.

11.05.2021

МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Сыр	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
150	Каша пшеничная молочная молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-314, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-77
Обед		
200	Рассольник ленинградский картофель, морковь соленая, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-31
5	Сметана	
60	Рыба, тушенная в томатном соусе филе рыбы, морковь, помидор-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Икра свекольная свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
160	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
200	Напиток лимонный сахар, лимон свежий	Калорийность-77, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-543, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-106
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
50	Пирог с повидлом	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Ужин		
60	Филе курицы тушеное с овощами филе курицы (полубройное), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
180	Вермишель с маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-248, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-90
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной 25	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-405, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-121
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-1 563, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-359

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Л.Ш.

11.05.2021

МЕНЮ 7-11 ЛЕТ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Сыр	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
150	Каша пшеничная молочная молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-311, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-76
Обед		
40	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
200	Рассольник ленинградский картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-31
5	Сметана	
60	Рыба, тушенная в томатном соусе филе рыбы, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3
150	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
180	Напиток лимонный сахар, лимон соевый	Калорийность-69, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-474, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-92
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
50	Пирог с повидлом	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Ужин		
60	Филе курицы тушеное с овощами филе курицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
155	Вермишель с маслом макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-213, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-78
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	
Итого за Ужин		Калорийность-354, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-105
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-1440, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-328