

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ ХОТОВСКОГО ЦОС *Н.А. Макарова*
Е.В. М. Мухоморова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курочка"
 Урманяева Г. Ш.



Меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
130	Плов фруктовый <i>крупа рисовая, изюм, сахар, масло сливочное, масла растительные</i>	Калорийность-217, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-63
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</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
Обед		
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками <i>картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное</i>	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
50	Винегрет овощной с луком репчатым <i>картофель, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, морковь, масла растительные, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9
60	Птица, тушенная в сметанном соусе <i>филе курицы (полубройки), соус сметанный с луком</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 яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-680, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-128
II завтрак		
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
Ужин		
60	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (75гр), масла растительные</i>	
155	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
25	Соус томатный <i>томат-паста, морковь, масла сливочное, лук пшеничный, лук репчатый, сахар</i>	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-2
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	
Итого за Ужин		Калорийность-306, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-57
II ужин		
170	Кисломолочный продукт (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-1 645, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-328

Директор МОБУ КБСН с/ш № 1 Мамаева
И.И. Мамаева

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)
<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 крупа рисовая, изюм, сахар, масло сливочное, масло растительное	Калорийность-255, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-73
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	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 картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
50	Винегрет овощной с луком репчатым картофель, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9
60	Птица, тушенная в сметанном соусе филе птицы (полуфабрикат), соус сметанный с луком	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
200	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-93, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-712, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-135
<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 170г, масло растительное	
25	Соус томатный томат-паста, морковь, масло сливочное, крупа пшеничная, лук репчатый, сахар	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-2
185	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-371, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-120
<u>II ужин</u>		
170	Кисломолочный продукт (кефир) кефир, сахар	Калорийность-133, 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-2 344, Белки-47, Жиры-107, Углеводы-410