

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

К.Б.И. и.и. Н.А. Чажитова
И.М. Мукасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Ургенишча Г.Ш.

24.05.2021

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
154	Каша манная молочная манная каша манная каша, масло сливочное	Калорийность-158, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-39
180	Какао с молоком какао, сахар, молоко-порошок	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-352, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-68
Обед		
40	Салат студенческий картофель, морковь, лук, салат, капуста, помидоры, растительное	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Суп картофельный с крупой рисовой картофель, морковь, лук, рисовая крупа, растительное, соль, перец	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32
60	Котлеты из говядины говядина из говядины, лук, яйцо, растительное	Калорийность-115, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
185	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-29
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина черноплодная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-559, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-107
II завтрак		
Напиток		
150	витаминизированный	Калорийность-11, Углеводы-1
Валитек		
50	Ватрушка с творогом	Калорийность-41, Углеводы-12
Итого за II завтрак		Калорийность-41, Углеводы-12
Ужин		
170	Плов из курицы крупа рисовая, филе курицы, морковь, лук, растительное, соль, перец, чеснок	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-46
180	Чай с сахаром чай, сахар, молоко или сливки (по вкусу)	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-3, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-404, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-148
II ужин		
170	Кефир кефир, сахар	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за II ужин		Калорийность-182, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-1457, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-338



меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (г%), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
154	Каша манная молочная манная крупа, молоко, сахар, ваниль, масло	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-110, Белки-7, Углеводы-16
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-108, Жиры-56, Углеводы-1
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийность-920, Белки-9, Жиры-75, Углеводы-70
<u>Обед</u>		
185	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
30	Хлеб ржаной	Калорийность-11
60	Салат студенческий картофель, морковь, лук, капуста, яйца, майонез, салат, уксус	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
250	Суп картофельный с крупой рисовой картофель, морковь, лук, рисовая крупа, картофельная мука, сливочное масло, соль, перец	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-40
60	Котлеты из говядины мясо говядины, лук, яйцо, масло растительное	Калорийность-110, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
200	Компот из яблок и ребины черноплодной яблоки, ребина, сахар, лимонная кислота	Калорийность-55, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-791, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-130
<u>Полдник</u>		
Напиток		
150	витаминизированный	Калорийность-17, Углеводы-17
Валитек		
50	Ватрушка с творогом	
Итого за Полдник		Калорийность-47, Углеводы-11
<u>Ужин</u>		
170	Плов из курицы курица, рис, лук, фасоль, морковь, картофель, капуста, масло растительное, приправы, лимонная кислота	Калорийность-111, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-96
200	Чай с сахаром сахар, чай, лимонная кислота, сахар, вода	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-110, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-122
<u>Поздний</u>		
170	Кефир кефир, сахар	Калорийность-110, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Поздний		Калорийность-189, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-2188, Белки-47, Жиры-114, Углеводы-367