

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им Н.А. Мажитова

И. М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина 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
150	Каша ячневая молочная вязкая молоко, крупа ячневая, сахар, масло сливочное	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56
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-247, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-81
Обед		
50	Маринад овощной картофель, лук репчатый, масло растительное, укроп нарезанный, сахар	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200	Суп куллама по-деревенски картофель, укроп нарезанный, морковь, лук репчатый, яйца, масло растительное	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
180	Компот из яблок яблоки, сахар, вода/молоко кипяченая	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-707, Белки-59, Жиры-26, Углеводы-157
II завтрак		
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-32, Углеводы-8
50	Булочка	
Итого за II завтрак		Калорийность-32, Углеводы-8
Ужин		
150	Жаркое по-домашнему картофель, говядина/баранина/птица, лук репчатый, масло растительное, помидоры	Калорийность-250, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-14
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-342, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-36
II ужин		
160	Кефир кефир, сахар	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за II ужин		Калорийность-196, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-32
Итого за день		Калорийность-1 524, Белки-89, Жиры-57, Углеводы-314

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБТИ им. Н.А. Мажитова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

26.05.2021

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная вязкая молоко, крупа ячневая, сахар, масло сливочное	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего сорта 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-8, Жиры-73, Углеводы-83
<u>Обед</u>		
50	Маринад овощной морковь, лук репчатый, масло растительное, уксус лимонный, сахар	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200	Суп куллама по-деревенски картофель, крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, яйца, масло растительное	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
200	Компот из яблок яблоки, сахар, вода или лимонная	Калорийность-93, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-739, Белки-60, Жиры-26, Углеводы-164
<u>II завтрак</u>		
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего сорта 1-го сорта 100г	Калорийность-32, Углеводы-8
50	Булочка	
Итого за II завтрак		Калорийность-32, Углеводы-8
<u>Ужин</u>		
150	Жаркое по-домашнему картофель, говядина (телятина, свинина), лук репчатый, масло растительное, морковь, чеснок	Калорийность-250, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-14
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего сорта 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-358, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-40
<u>II ужин</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
170	Кефир кефир, сахар	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
Итого за II ужин		Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-2142, Белки-90, Жиры-119, Углеводы-328