

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

КБЗМ и.и. И.Н. Мажитов
Т.И. Мухоморова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

28.05.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая молоко, крупа "Геркулес", сахар, масло сливочное	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего мпн 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-257, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
40	Салат степной картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
200	Свекольник свекла, картофель, томат-паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сахар	Калорийность-222, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-42
5	Сметана	
60	Филе курицы тушеное с овощами филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
180	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-563, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-106
<u>II завтрак</u>		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
Итого за день		Калорийность-967, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-166

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

КБЗ и.и. Н.А. Мухомов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Р.Ш.

28.05.2021

меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
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-257, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-39
Обед		
40	Салат степной картофель, морковь, огурцы соевые, лук репчатый, горошек зам. конц., масло растительное, сахар	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
200	Свекольник свекла, картофеля, томат-паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сахар	Калорийность-222, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-42
5	Сметана	
60	Филе курицы тушеное с овощами филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
180	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-563, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-106
II завтрак		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
Итого за день		Калорийность-967, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-166