

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ *Д.А. Мамонтов**М.И. М. Мухомов*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

05.04.2021

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. ден. (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
155	Каша манная молочная молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-35, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-866, Белки-6, Жиры-72, Углеводы-65
<u>Обед</u>		
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Салат студенческий картофель, морковь, горошек зел. консерв., лук, масло растительное	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
220	Суп картофельный с гренками картофель, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-45
150	Плов из курицы филе птицы (полуфабрикат), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-235, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-68
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-638, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-165
<u>II завтрак</u>		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
50	Учпочмак	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-82
<u>Ужин</u>		
155	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
60	Филе курицы тушеное с овощами филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
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
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-355, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-64
<u>II ужин</u>		
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-2199, Белки-38, Жиры-109, Углеводы-409