

ОБРАТНО

г. МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

23.03.2021

меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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 или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-8, Жиры-73, Углеводы-83
Обед		
200	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-31
5	Сметана	
60	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами, филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томаты-паста	Калорийность-65, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Винегрет овощной с луком репчатым картофель, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, морковь, масло растительное, сахар, уксусная лимонная	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-14
160	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота	Калорийность-75, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-493, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-104
II завтрак		
150	Кисель из концентрата	Калорийность-54, Углеводы-26
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-101, Углеводы-36
Ужин		
50	Сосиски отварные	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-13
155	Каша пшенная молочная молоко, крупа пшенная, масло сливочное, сахар	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-26
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-442, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-52
II ужин		
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-2 049, Белки-43, Жиры-111, Углеводы-308