

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.

**МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

на 8 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ



Выход (г.)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
185	Каша пшенная молочная молоко, крупа пшенная, масло сливочное, сахар	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58
10	Сыр(порциями)	Калорийность-26, Белки-3, Жиры-3
180	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-453, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-453, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-97

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. И.



**МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

на 8 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр(порциями)	Калорийность-26, Белки-3, Жиры-3
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
205	Каша пшенная молочная молоко, крупа пшенная, масло сливочное, сахар	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-64
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-476, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-105
<u>Обед</u>		
40	салат картофельный с морковью картофель, морковь, горошек зел. конс., яйцо, масло растительное	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
225	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
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	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-576, Белки-58, Жиры-26, Углеводы-114
Итого за день		Калорийность-1 052, Белки-73, Жиры-40, Углеводы-219

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой/курай"
Урманшина Г. Ш.



**МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

на 8 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
205	Каша пшеничная молочная молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-64
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
15	Сыр(порциями)	Калорийность-39, Белки-4, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-489, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-105
<u>Обед</u>		
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	салат картофельный с морковью картофель, морковь, горошек зел. конс., яйцо, масло растительное	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18
250	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
185	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-244, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-98
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Витамин Классический Витаминки" валитек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Обед		Калорийность-695, Белки-62, Жиры-29, Углеводы-160
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-78, Жиры-44, Углеводы-265

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Т. П. _____

МЕНЮ
ДЕТСКИЙ САД

на 8 февраля 2021 г.



ВЫХОД (г.)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Сыр(порциями)	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
185	Каша пшеничная молочная молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-355, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-86
Обед		
340	салат картофельный с морковью картофель, морковь, горошек зел. конс., яйцо, масло растительное	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9
180	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
50	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-170, Белки-43, Жиры-13, Углеводы-1
125	Каша рисовая рассыпчатая с маслом 125 крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-66
180	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-84, Углеводы-26
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-590, Белки-51, Жиры-23, Углеводы-123
Полдник		
105	Блинчики 105 молоко, мука пшеничная в/с, масло сливочное, яйцо, масло растительное, сахар	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-70
150	Чай с сахаром 150 сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-77
II завтрак		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за день		Калорийность-1 314, Белки-70, Жиры-45, Углеводы-296

СОГЛАСОВАНО _____

УТВЕРЖДАЮ

Урманшина Г. Ш.



МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

на 8 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Сыр(порциями)	Калорийность-26, Белки-3, Жиры-3
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
205	Каша пшеничная молочная молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-64
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-476, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-476, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-105

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



МЕНЮ
для питающихся за счет родительских средств

на 8 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
200	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
50	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-170, Белки-43, Жиры-13, Углеводы-1
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-50, Жиры-21, Углеводы-112
Итого за день		Калорийность-531, Белки-50, Жиры-21, Углеводы-112

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.



МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

на 8 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
205	Каша пшенная молочная молоко , крупа пшенная , масло сливочное , сахар	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-64
200	Какао с молоком молоко , сахар , какао-порошок	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
15	Сыр(порциями)	Калорийность-39, Белки-4, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-489, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-489, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-105

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш. _____



МЕНЮ
ДЕТСКИЙ САД

на 9 февраля 2021 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
185	Каша манная молочная молоко , крупа манная , масло сливочное , сахар	Калорийность-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46
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-323, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-71
Обед		
30	салат из белокачанной капусты капуста белокачанная свежая , морковь , лук репчатый , сахар , масло растительное	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
180	борщ со свежей капустой с картофелем свекла , капуста белокачанная свежая , картофель , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат паста сахар , кислота лимонная	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-17
50	Гуляш из мяса отварного говядина (котлетное мясо) , морковь , лук репчатый , масло растительное , мука пшеничная , томат-паста	Калорийность-99, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2
125	Каша гречневая вязкая крупа гречневая , масло сливочное	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов , сахар , кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-515, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-79
Полдник		
150	Картофель тушеный картофель , морковь , лук репчатый , масло растительное , масло сливочное , томат-паста	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-59
150	Чай с сахаром сахар , чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-28, Углеводы-7
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-302, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-79
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1 278, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-298

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.



**МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	салат из белокачанной капусты	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
<i>капуста белокачанная свежая, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное</i>		
80	Рыба (филе), тушеная в	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
<i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>		
150	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
<i>картофель, молоко, масло сливочное</i>		
205	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-39, Углеводы-10
<i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59
Итого за день		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.



ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Чай с лимоном и сахаром сахар , лимон свежий , чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-39, Углеводы-10
60	Салат из капусты белокочанной капусты капуста белокочанная свежая , морковь , лук репчатый , сахар , масло растительное	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10
100	Рыба тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста , сахар	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-6
180	Пюре картофельное картофель , молоко , масло сливочное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-61
Итого за день		Калорийность-498, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-61

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш. _____



МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-39, Углеводы-10
100	Рыба тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-6
180	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
100	Салат из капусты белокачанной капуста белокачанная свежая, морковь, лук зеленый, сахар, масло растительное	Калорийность-227, Белки-3, Жиры-17, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-65
Итого за день		Калорийность-577, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-65

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ _____
_____Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш. _____

МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-39, Углеводы-10
60	Салат из капусты капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10
100	Рыба (филе), тушеная в филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-6
180	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
5	Сметана	
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	огурцы соленые порциями	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
200	Борщ со свежей капустой и картофелем свекла, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19
60	Гуляш из мяса отварного говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-528, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность-1026, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-146

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой-курай"

Урманшина Г. Ш. _____

МЕНЮ **ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-39, Углеводы-10
100	Рыба тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-6
180	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
100	Салат из капусты капуста белокачанная свежая, морковь, лук зеленый, сахар, масло растительное	Калорийность-227, Белки-3, Жиры-17, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-589, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	огурцы соленые порциями	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
250	Борщ со свежей капустой и картофелем свекла, капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23
10	сметана для заправки супов	Калорийность-15, Жиры-2
70	Гуляш из мяса отварного говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста	Калорийность-148, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4
185	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-625, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-1 214, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-163

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



МЕНЮ

для питающихся за счет родительских средств

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
150	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	
50	Салат из капусты	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
	<i>капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное</i>	
60	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-61, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3
	<i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	<i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-392, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-51
Итого за день		Калорийность-392, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-51

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

10.02.2021

Меню

для детей из многодетных малообеспеченных семей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10
60	котлеты рубленые <i>котлеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-280, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-82
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-202
Итого за день		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-202

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

10.02.2021

Меню

для питающихся за счет родительских средств

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	Маринад овощной <i>морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
170	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста</i>	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
200	Компот из яблок и рябины черноплодной <i>яблоки, арония замороженная, сахар</i>	Калорийность-55, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-549, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-138
Итого за день		Калорийность-549, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-138

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

10.02.2021

Меню

для обучающихся в начальных классах

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10
60	котлеты рубленые <i>котлеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-280, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-82
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-202
Итого за день		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-202

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

10.02.2021

для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	котлеты рубленые <i>котлеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
100	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-140, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-20
185	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-328, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-98
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-722, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-226
Итого за день		Калорийность-722, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-226

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

10.02.2021

Меню

для детей с ограниченными возможностями здоровья
младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10
60	котлеты рубленые <i>котлеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-280, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-82
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-202
Обед		
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-39
5	Сметана	
170	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста</i>	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
200	Компот из яблок и рябины черноплодной <i>яблоки, арония замороженная, сахар</i>	Калорийность-55, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-607, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-178
Итого за день		Калорийность-1 269, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-380

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай" _____

Урманшина Г. Ш.

10.02.2021

Меню

для детей с ограниченными возможностями здоровья
старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	котлеты рубленые котлеты куриные (76гр), масло растительное	
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
100	Маринад овощной морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар	Калорийность-140, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-20
185	Пюре гороховое крупа горох колотый, масло сливочное	Калорийность-328, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-98
Итого за Завтрак		Калорийность-734, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-228
Обед		
200	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, арония замороженная, сахар	Калорийность-55, Углеводы-17
80	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19
250	Рассольник ленинградский с рисовой крупой картофель, огурцы соленые, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-40
10	сметана для заправки супов	Калорийность-15, Жиры-2
200	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-398, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-127
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-782, Белки-13, Жиры-25, Углеводы-224
Итого за день		Калорийность-1 516, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-452

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

11.02.2021

Менюдля детей из многодетных малообеспеченных семей
младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Птица, тушеная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-43
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-29
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-438, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-95
Итого за день		Калорийность-438, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-95

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.02.2021

Меню

для питающихся за счет родительских средств

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
60	Икра морковная морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-12
150	Птица, тушеная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-54
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-312, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-92
Итого за день		Калорийность-312, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-92

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

11.02.2021



Меню

для обучающихся в начальных классах

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Птица, тушеная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-43
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-29
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-438, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-95
Итого за день		Калорийность-438, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-95

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

11.02.2021



Меню

для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-29
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
220	Птица, тушеная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-78
Итого за Завтрак		Калорийность-460, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-130
Итого за день		Калорийность-460, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-130

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ _____

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

11.02.2021

Меню

для детей с ограниченными возможностями здоровья
младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Птица, тушеная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-43
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-29
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-438, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-95
<u>Обед</u>		
40	Икра морковная морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
210	Суп картофельный с гренками картофель, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-40
60	котлеты из говядины котлеты из говядины (76гр), масло растительное	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
155	Макаронные изделия макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-77
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
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-671, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-162
Итого за день		Калорийность-1 109, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-257

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню

для детей с ограниченными возможностями здоровья

старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-29
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
220	Птица, тушенная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-78
Итого за Завтрак		Калорийность-460, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-130
Обед		
60	котлеты из говядины котлеты из говядины (76гр), масло растительное	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
155	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-77
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Икра морковная морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-12
270	Суп картофельный с зренками картофель, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-195, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-56
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-760, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-183
Итого за день		Калорийность-1 220, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-313

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай" _____

Урманшина Г. Ш.

12.02.2021

меню

дети из многодетных малообеспеченных семей (младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
185	Каша рисовая молочная жидкая молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-51
10	Молоко сгущенное порциями	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
80	Запеканка из творога творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, яйцо	Калорийность-165, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-535, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-102
Итого за день		Калорийность-535, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-102

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай" _____

Урманшина Г. Ш.

12.02.2021

меню

дети с организацией питания за родительские взносы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
185	Каша рисовая молочная жидкая молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-51
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-337, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-87
Итого за день		Калорийность-337, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-87

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай" _____

Урманшина Г. Ш.



12.02.2021

меню

начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
185	Каша рисовая молочная жидкая молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-51
70	Запеканка из творога творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, яйцо	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10
10	Молоко сгущенное порциями	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-514, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-100
Итого за день		Калорийность-514, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-100

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

**меню**

для детей с ограниченными возможностями здоровья младших

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
185	Каша рисовая молочная жидкая молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-51
10	Молоко сгущенное порциями	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
80	Запеканка из творога творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, яйцо	Калорийность-165, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-535, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-102
Обед		
30	салат из белокачанной капусты капуста белокачанная свежая, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
150	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-562, Белки-56, Жиры-29, Углеводы-59
Итого за день		Калорийность-1 097, Белки-75, Жиры-44, Углеводы-161

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

**меню**

для детей с ограниченными возможностями здоровья (старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Молоко сгущенное порциями	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
80	Запеканка из творога творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, яйцо	Калорийность-165, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-12
220	Каша рисовая молочная жидкая молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-228, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-61
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-569, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-110
Обед		
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
50	Салат из капусты белокочанной капусты капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
250	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-62
Итого за Обед		Калорийность-748, Белки-60, Жиры-33, Углеводы-134
Итого за день		Калорийность-1317, Белки-81, Жиры-49, Углеводы-244

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.02.2021

меню

для детей из многодетных малообеспеченных семей (старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Молоко сгущенное порциями	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
80	Запеканка из творога творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, яйцо	Калорийность-165, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-12
220	Каша рисовая молочная жидкая молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-228, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-61
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-606, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-120
Итого за день		Калорийность-606, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-120

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.02.2021

меню

дошкольная группа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша рисовая молочная жидкая молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-171, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-44
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-312, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-69
<u>Обед</u>		
30	салат из белокачанной капусты капуста белокачанная свежая, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
190	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
50	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-170, Белки-43, Жиры-13, Углеводы-1
120	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-536, Белки-49, Жиры-27, Углеводы-59
<u>Полдник</u>		
150	суп молочный с вермишелью молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
50	булочка детская.	
Итого за Полдник		Калорийность-140, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32
<u>II завтрак</u>		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1 126, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-229