

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш. \_\_\_\_\_

02.03.2021

**ММС 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат степной</b> <i>картофель , морковь , огурцы соленые , лук репчатый , горошек зел. конс. , масло растительное , сахар</i>	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
80	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия , масло сливочное</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар , чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108
<b>Итого за день</b>		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш. \_\_\_\_\_

02.03.2021

## Меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
185	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
60	<b>Салат степной</b> <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. конс., масло растительное, сахар</i>	
60	<b>Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами,</b> <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-65, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-419, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-121
<b>Итого за день</b>		Калорийность-419, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-121

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш. \_\_\_\_\_

02.03.2021

## Меню 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
40	<b>Салат степной</b> <i>картофель , морковь , огурцы соленые , лук репчатый , горошек зел. конс. , масло растительное , сахар</i>	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
80	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия , масло сливочное</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар , чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108
<b>Итого за день</b>		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш. \_\_\_\_\_

02.03.2021

**ОВЗ 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Салат степной</b> <i>картофель , морковь , огурцы соленые , лук репчатый , горошек зел. конс. , масло растительное , сахар</i>	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
80	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия , масло сливочное</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар , чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108
<b><u>Обед</u></b>		
20	<b>Огурцы соленые порциями</b>	Калорийность-7, Углеводы-1
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста белокочанная свежая , картофель , морковь , лук репчатый , масло растительное</i>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20
5	<b>Сметана</b>	
180	<b>Жаркое по-домашнему с мясом птицы</b> <i>картофель , филе птицы (полуфабрикат) , лук репчатый , масло растительное , томат-паста</i>	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
205	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар , лимон свежий , чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
25	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-373, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-53
<b>Итого за день</b>		Калорийность-790, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-161

**ОВЗ 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
80	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
50	<b>Салат степной</b> <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. конс., масло растительное, сахар</i>	
185	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-449, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-124
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Сметана</b>	
205	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
30	<b>огурцы соленые порциями</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
270	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
230	<b>Жаркое по-домашнему с мясом птицы</b> <i>картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-219, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-12
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-427, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-61
<b>Итого за день</b>		Калорийность-876, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-185

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш. \_\_\_\_\_

02.03.2021

**ММС 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
80	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
50	<b>Салат степной</b> <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. конц., масло растительное, сахар</i>	
185	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
200	<b>Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"</b> <i>валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-412, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-114
<b>Итого за день</b>		Калорийность-412, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-114

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш. \_\_\_\_\_

02.03.2021

**Д/сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
5	<b>Масло сливочное порционное</b>	Калорийность-37, Жиры-4
155	<b>Каша манная молочная</b> <small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар</small>	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	<b>Чай с молоком и сахаром</b> <small>молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-66
<b><u>Обед</u></b>		
5	<b>Сметана</b>	
180	<b>Жаркое по-домашнему с мясом птицы</b> <small>картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста</small>	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
40	<b>Салат степной</b> <small>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. конц., масло растительное, сахар</small>	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14
180	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-61, Углеводы-16
<b>Партнер</b> <small>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</small>		
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-393, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-56
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>суп молочный с вермишелью</b> <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар</small>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>	Калорийность-34, Углеводы-9
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-45
<b><u>II завтрак</u></b>		
150	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-138, Углеводы-69
<b>Итого за II завтрак</b>		Калорийность-138, Углеводы-69
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 059, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-236