

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. И.



10.03.2021

Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150
Итого за день		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



10.03.2021

Меню Школа старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
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. _____



Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Маринад овощной <i>морковь , лук репчатый , масло растительное , мука пшеничная , сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый , масло сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150
Итого за день		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню ОВЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150
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
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
180	Компот из яблок и рябины черноплодной <i>яблоки, арония замороженная, сахар</i>	Калорийность-51, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-603, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-176
Итого за день		Калорийность-1 176, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-326

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.



10.03.2021

Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76г), масло растительное	
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
70	Маринад овощной морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14
185	Пюре гороховое крупа горох колотый, масло сливочное	Калорийность-328, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-98
Итого за Завтрак		Калорийность-720, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-222
Обед		
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
200	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-398, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-127
200	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, арония замороженная, сахар	Калорийность-55, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-767, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-224
Итого за день		Калорийность-1 487, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-446

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай" _____

Урманшина Г. Ш. _____



Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76гр), масло растительное	Калорийность-184, Углеводы-92
200	Сок фруктовый	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14
70	Маринад овощной морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар	Калорийность-328, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-98
185	Пюре гороховое крупа горох колотый, масло сливочное	
Итого за Завтрак		Калорийность-720, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-222
Итого за день		Калорийность-720, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-222

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. И.

10.03.2021

Меню детского сада

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
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша овсяная "Геркулес" <i>молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-257, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-39
Обед		
180	Компот из яблок и рябины <i>яблоки, арония замороженная, сахар</i>	Калорийность-51, Углеводы-15
30	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7
190	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
150	Плов из курицы <i>филе птицы (полуфабрикат), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-235, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-68
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-466, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-133
Полдник		
124	Каша молочная вязкая "Артек" <i>молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-51
150	Чай с молоком и сахаром <i>молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-287, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-73
II завтрак		
150	Кисель из концентрата	Калорийность-54, Углеводы-26
30	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74
Итого за II завтрак		Калорийность-471, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-100
Итого за день		Калорийность-1 481, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-345

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. И.

10.03.2021

Меню детского сада

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
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша овсяная "Геркулес" <i>молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-257, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-39
Обед		
180	Компот из яблок и рябины <i>яблоки, арония замороженная, сахар</i>	Калорийность-51, Углеводы-15
30	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7
190	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
150	Плов из курицы <i>филе птицы (полуфабрикат), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-235, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-68
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-466, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-133
Полдник		
124	Каша молочная вязкая "Артек" <i>молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-51
150	Чай с молоком и сахаром <i>молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-287, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-73
II завтрак		
150	Кисель из концентрата	Калорийность-54, Углеводы-26
30	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74
Итого за II завтрак		Калорийность-471, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-100
Итого за день		Калорийность-1 481, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-345