

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой Курок" _____

Урманшина Б.С.И. _____

17.03.2021

Меню ММС младшие



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Капуста тушеная капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147
Итого за день		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш. _____

17.03.2021

Меню Начальные классы



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Капуста тушеная капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-559, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-156
Итого за день		Калорийность-559, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-156

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. И.

17.03.2021

Меню ОВЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" <i>Классные Витамины" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147
Обед		
50	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
200	Борщ со свежей капустой и картофелем <i>свекла, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19
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
180	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	Калорийность-119, Белки-1, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-572, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-1 097, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-252

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой журай"

Урманшина Г. И.



ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
100	капуста тушеная капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16
200	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-398, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-127
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-592, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-169
Обед		
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76г), масло растительное	
155	Пюре гороховое крупа горох колотый, масло сливочное	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
70	Икра морковная морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-14
250	Борщ со свежей капустой и картофелем свекла, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-621, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-117
Итого за день		Калорийность-1 213, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-286

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		
100	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16
200	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-398, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-127
200	Напиток витаминизированный <i>Валитек</i>	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-592, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-169
Итого за день		Калорийность-592, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-169

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



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	Сыр(порциями)	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша овсяная "Геркулес" <i>молочная вязкая</i> молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-233, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39
Обед		
180	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-119, Белки-1, Углеводы-26
40	Икра морковная морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
180	Борщ со свежей капустой и картофелем свекла, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-17
170	Плов из курицы филе птицы (полуфабрикат), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-266, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-77
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-554, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-136
Полдник		
120	Каша ячневая молочная вязкая молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-45
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-177, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-67
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-1 435, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-342

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.И.



18.03.2021

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
150	Суп молочный с крупой рисовой молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-49
Обед		
40	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
180	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Суп куллама по-деревенски картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27
150	Птица, тушенная 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
Итого за Обед		Калорийность-425, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-133
Полдник		
105	Блинчики молоко, мука пшеничная в/с, масло сливочное, яйцо, масло растительное, сахар	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-70
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-79
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Итого за день		Калорийность-1 098, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-283

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____

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



Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
200	Кофейный напиток на молоке молоко , сахар , кофейный напиток	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
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	Каша гречневая вязкая крупа гречневая , масло сливочное	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80
Итого за день		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. И.



18.03.2021

Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
200	Кофейный напиток на молоке молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
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	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80
Обед		
250	Суп куллама по-деревенски картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
100	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-140, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	Птица, тушеная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная	Калорийность-173, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-71
200	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-93, Углеводы-28
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-543, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-160
Итого за день		Калорийность-1 171, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-240

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Т. Ш.



18.03.2021

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	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
Обед		
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
250	Суп куллама по-деревенски <i>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
180	Птица, тушеная в соусе с овощами <i>картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная</i>	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
180	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-84, Углеводы-26
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-518, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность-1 050, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-151

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Н.



18.03.2021

Меню Начальные классы

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	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



18.03.2021

Меню Школа старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
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	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-93, Углеводы-28
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-378, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-114
Итого за день		Калорийность-378, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-114

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой журай" _____

Урманшина Г. Ш. _____

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	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой журай" _____

Урманшина Г. Ш. _____

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	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66