

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	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
Обед		
40	Салат из картофеля с зеленым горошком картофель, горошек зел. конс., яйцо, масло растительное, лук репчатый	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-17
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
180	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-532, Белки-49, Жиры-27, Углеводы-67
Полдник		
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
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1 122, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-237

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		
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
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-585, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-118
Итого за день		Калорийность-585, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-118

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. П.



Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
70	Запеканка из творога <i>творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, яйцо</i>	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10
10	Молоко сгущенное порциями	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
220	Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-228, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-61
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-585, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-118
Обед		
60	Куры отварные <i>курица, лук репчатый</i>	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-75, Углеводы-20
60	Салат из картофеля с зеленым горошком <i>картофель, горошек зел. конс., яйцо, масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21
250	Суп-лапша домашняя <i>мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное</i>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-62
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-742, Белки-61, Жиры-32, Углеводы-147
Итого за день		Калорийность-1 327, Белки-81, Жиры-47, Углеводы-265

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		
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
Обед		
40	Салат из картофеля с зеленым горошком картофель, горошек зел. конс., яйцо, масло растительное, лук репчатый	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-17
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
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-560, Белки-56, Жиры-29, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-1 074, Белки-74, Жиры-43, Углеводы-168

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай" _____

Урманшина Г.И.



12.03.2021

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 Урал" _____

Урманшина Г. Ш.



Меню Школа старшие

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.



Меню ММС 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
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 ММС 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
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