



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой Кутай"

Урманшина Г.Ш.



Меню ОБЗ старшие

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	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
50	Филе курицы тушеное филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
185	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
Итого за Завтрак		Калорийность-456, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-128
Обед		
80	Рыба тушеная в томатном соусе филе рыбы, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-3
150	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
60	Салат из картофеля с солеными огурцами картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-25
250	Суп картофельный с бобовыми и гренками картофель, хлеб пшеничный, крупа гречиха, морковь, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-58
200	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина черноплодная, сахар	Калорийность-55, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-622, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-133
Итого за день		Калорийность-1078, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-261

Выход (г)	Наименование блюда	п.п. цен. (вкл.) белки (г), углеводы (г), жиры (г), калории (ккал)
50	Маринад овощной	Капуста (кочанная), морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка, укроп, соль, перец, сахар
60	Гуляш из мяса отапряного	Капуста (кочанная), морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка, укроп, соль, перец, сахар
155	Каша гречневая с мясом	Капуста (кочанная), морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка, укроп, соль, перец, сахар
200	Кофейный напиток на молоке	Капуста (кочанная), морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка, укроп, соль, перец, сахар
35	Хлеб пшеничный	Капуста (кочанная), морковь, лук репчатый, чеснок, петрушка, укроп, соль, перец, сахар
Итого за завтрак		
Итого за обед		

Меню ММС младше



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Здоровый выбор"
Хрещина Т. П.



Выход (г)	Наименование блюда	шт, цен. (квал), бекки (г), утисовы (г), питательная (мг), минеральная (мг)
150	Макаронные изделия	Капоринность-200, Бекки-5, Жир-4, Утисовы-75
30	Хлеб пшеничный	Капоринность-70, Бекки-2, Утисовы-16
100	Нюгет	Капоринность-67, Бекки-5, Жир-2, Утисовы-7
50	Филе курицы тушеное	Капоринность-35, Жир-3, Утисовы-3
200	Чай с сахаром	Капоринность-37, Утисовы-10
Итого за завтрак Капоринность-409, Бекки-12, Жир-9, Утисовы-111		
Итого за обед Капоринность-409, Бекки-12, Жир-9, Утисовы-111		

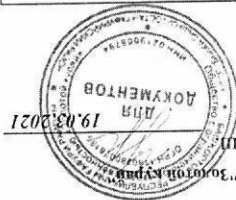
Меню ММС младше

УТВЕРЖАЮ
Директор ООО "Сеть ресторанов"
Урманшина Т.А.
19.03.2021

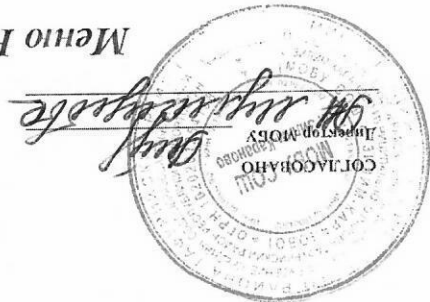
Сотласован
Директор МДС
19.03.2021

Всего (г)	Наименование блюда	шт. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), минеральные вещества (мг)
50	Филе курицы тушеное с овощами филе курицы (порезанное), морковь, лук перьями, масло растительное	Калорийность-79, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-5
150	Макаронные изделия макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
180	Чай с сахаром чай, сахар или 1-ю меру 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Плов	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за завтрак		
Итого за день		
Калорийность-450, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-112		

Меню Начальные классы



ВТВЕРЖАЮ
Директор ООО "Золотой Кувшун"
Враншнина Г.И.



Выход	Наименование блюда	Итого за банкет
(г)		
150	Макароны из муки	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
30	отварные	калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
30	Хлеб пшеничный	калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
100	Нюгет	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
50	Филе курицы тушеное	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
	чай, или фруктовый или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за банкет Калорийность-109, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-111		
Обед		
40	Салат из картофеля с	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-14
	картофель, овощи соевые, морковь, лук перьями, масло растительное	
210	Суп картофельный с	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
	картофель, хлеб пшеничный, яйца соевые, морковь, лук перьями, сметана, масло сливочное	
80	Рыба тушеная с томатом	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-3
	рыба тушеная, морковь, томаты, лук перьями, масло растительное, салат	
150	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
	картофель, молоко, масло сливочное	
180	Компот из яблок и рябины	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-1
Итого за обед Калорийность-564, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109		
Итого за день Калорийность-973, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-220		



Меню ОБЗ младше

УТВЕРЖАЮ

Директор ООО "Долгострой"

Удмашкина Т.И.



Выход (г)	Наименование блюда	мн. пен. (квал), белки (г), углеводы (г), витаминиз. (мг), минерализ. (мг)
150	Макароны из муки высшего сорта	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-75
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
50	Чай крупный мушкетер	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
210	Суп картофельный с овощами и сметаной	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
Итого за завтрак		
Калорийность-533, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-154		
Итого за день		
Калорийность-533, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-154		

Меню Школа славяне



УТВЕРЖАЮ

Директор ООО "Золотой Купор"

Урбановича Г.И.

19.03.2021





Меню ММС сшапуе



УТВЕРЖАЮ
Директор ООО "Золотой Купан"
Уманшана Г. Ш.

Выход	Планирование блюда	ш. цен. (квал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), калории (ккал)
-------	--------------------	--

30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Ногурм	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
50	Фрукты свежие	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
185	Макаронные изделия	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92

Итого за завтрак	Калорийность-456, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-128
Итого за обед	Калорийность-456, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-128