

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр(порциями)	Калорийность-26, Белки-3, Жиры-3
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
205	Каша пшеничная молочная молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-64
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-485, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-106
<u>Обед</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Салат картофельный с морковью картофель, морковь, горошек зел. конс., яйцо, масло растительное	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18
250	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
185	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-244, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-98
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Обед		Калорийность-695, Белки-62, Жиры-29, Углеводы-160
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-78, Жиры-43, Углеводы-266

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

22.03.2021



Меню ОВЗ младшие

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
10	Сыр(порциями)	Калорийность-26, Белки-3, Жиры-3
185	Каша пшеничная молочная молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58
180	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-453, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-97
Обед		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	Салат картофельный с морковью картофель, морковь, горошек зел. конс., яйцо, масло растительное	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
225	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
60	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"	
180	Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-576, Белки-58, Жиры-26, Углеводы-114
Итого за день		Калорийность-1 029, Белки-73, Жиры-40, Углеводы-211

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай" _____

Урманшина Г. Ш. _____



22.03.2021

Меню ММС младшие

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
10	Сыр(порциями)	Калорийность-26, Белки-3, Жиры-3
185	Каша пшенная молочная молоко, крупа пшенная, масло сливочное, сахар	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58
180	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-453, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-453, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-97

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)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр(порциями)	Калорийность-26, Белки-3, Жиры-3
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
205	Каша пшенная молочная молоко, крупа пшенная, масло сливочное, сахар	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-64
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-485, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность-485, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-106

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

22.03.2021



Меню Школа 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
200	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
50	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-170, Белки-43, Жиры-13, Углеводы-1
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-50, Жиры-21, Углеводы-112
Итого за день		Калорийность-531, Белки-50, Жиры-21, Углеводы-112

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



22.03.2021

Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
10	Сыр(порциями)	Калорийность-26, Белки-3, Жиры-3
185	Каша пшенная молочная молоко, крупа пшенная, масло сливочное, сахар	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58
180	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-453, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-453, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-97

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

22.03.2021

Меню Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Сыр(порциями)	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша пшенная молочная молоко, крупа пшенная, масло сливочное, сахар	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-26
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-307, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-51
<u>Обед</u>		
30	салат картофельный с морковью картофель, морковь, горошек зел. конс., яйцо, масло растительное	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9
180	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
50	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-170, Белки-43, Жиры-13, Углеводы-1
125	Каша рисовая рассыпчатая с маслом крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-66
180	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-84, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-578, Белки-50, Жиры-23, Углеводы-121
<u>Полдник</u>		
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
<u>II завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за день		Калорийность-1 260, Белки-67, Жиры-44, Углеводы-261