

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



25.03.2021

Меню ММС старшие

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
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
220	Птица, тушенная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-78
Итого за Завтрак		Калорийность-438, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-128
Итого за день		Калорийность-438, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-128

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.



25.03.2021

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
180	Птица, тушенная в соусе с овощами	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
	картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная	
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
	плоды шиповника сушеные, сахар	
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68

Директор МОБУ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. И.



25.03.2021

Меню Школа старшие

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
40	Икра морковная <i>морковь , лук репчатый , томат-паста , масло растительное , сахар</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
150	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>картофель , морковь , филе птицы (полуфабрикат) , лук репчатый , сметана , горошек зел. конс. , мука пшеничная</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-54
200	Чай с сахаром <i>сахар , чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
	Итого за Завтрак	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-83
	Итого за день	Калорийность-279, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-83

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

25.03.2021



Меню ОВЗ 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
180	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
	картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная	
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
	плоды шиповника сушеные, сахар	
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68
Обед		
60	Котлеты из говядины	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
	котлеты из говядины (76гр), масло растительное	
155	Макаронные изделия отварные	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
	макаронные изделия, масло сливочное	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Икра морковная	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
	морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	
270	Суп картофельный с гренками	Калорийность-195, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-56
	картофель, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, масло сливочное	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Обед		Калорийность-733, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-132
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-52, Жиры-34, Углеводы-200

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



25.03.2021

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
180	Птица, тушенная в соусе с овощами	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
	<i>картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная</i>	
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68
Обед		
40	Икра морковная	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
	<i>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	
210	Суп картофельный с гренками	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-40
	<i>картофель, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	
60	Котлеты из говядины	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
	<i>котлеты из говядины (76гр), масло растительное</i>	
155	Макаронные изделия отварные	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
	<i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	
180	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-9
	<i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-650, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-113
Итого за день		Калорийность-1 152, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-181

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



25.03.2021

Меню Начальные классы

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
180	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная		
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
плоды шиповника сушеные, сахар		
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

25.03.2021

Меню Детского сада



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
185	Каша ячневая молочная вязкая молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар	Калорийность-117, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-64
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-234, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
40	Икра морковная морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
210	Суп картофельный с зренками картофель, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-40
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
180	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-84, Углеводы-26
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-449, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-136
<u>Полдник</u>		
125	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27
150	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-28, Углеводы-7
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-245, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-47
<u>II завтрак</u>		
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-1 027, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-294