

СОГЛАСОВАНО

Директор ММСС

О.А. Мухоморова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.



Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	ен. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Комплеты рубленные из кур <i>мясо курицы (филе), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>курица горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150
Итого за день		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

24.03.2017



Меню Детского сада

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 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
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-257, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
30	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7
190	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
170	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина замороженная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-13
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-543, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-161
<u>Полдник</u>		
124	Каша молочная вязкая "Артек" молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-51
150	Чай с молоком и сахаром молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-287, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-73
<u>II завтрак</u>		
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-1558, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-373

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманчина Г. Ш.

24.03.2021

Меню ОВЗ младшие

Выход (г.)	Наименование блюда	н. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (филе), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа горох золотой, масло, сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-35
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150
<u>Обед</u>		
170	Шлов из курицы <i>крупа рисовая, филе курица (филе), брокколи, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста</i>	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
180	Компот из яблок и рябины черноплодной <i>яблоки, рябина черноплодная, сахар</i>	Калорийность-51, Углеводы-15
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
250	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-39
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-693, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-176
Итого за день		Калорийность-1276, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-326

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

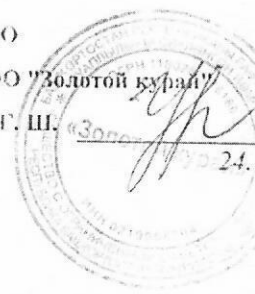
И.И. Муромцев



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.



Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	кал. ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мкг)
<u>Завтрак</u>		
50	Маринад овощной морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
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
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150
Итого за день		Калорийность-773, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

И.А. Мухоморова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урмашинна Г. Ш.



Меню Школа старшие

Выход (г)	Наименование блюда	энт. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	Маринад овощной	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
	<i>картофель, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная 1-го сорта, лимонная кислота</i>	
170	Плов из курицы	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
	<i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	<i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-131
Итого за день		Калорийность-531, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-131

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

И. В. Меркулова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Применование блюда	мг. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Комплеты рубленые из кур <i>комплеты куриные, яйца, масло растительное</i>	Калорийность-184, Углеводы-92
200	Сок фруктовый	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14
70	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кисточки лимонная, сахар</i>	Калорийность-528, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-98
185	Пюре гороховое <i>горох, морковь, картофель, масло сливочное</i>	Итого за Завтрак Калорийность-720, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-222
<u>Обед</u>		
80	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-40
250	Рассольник ленинградский(с рисовой крупой) <i>картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-398, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-127
200	Плов из курицы <i>курица тушенная, фарш мясной (подоффрикада), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-55, Углеводы-17
200	Компот из яблок и рябины черноплодной <i>яблоки, плоды замороженные, сахар</i>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-1
30	Хлеб ржаной	Итого за Обед Калорийность-767, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-224
Итого за день		Калорийность-1 487, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-446