

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



ВТВЕРЖАЮ

Директор ООО "Золотой купан"

Урманшина Г.И.



Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминиз. (мл), микроэлементы (мл)
-----------	--------------------	---

Завтрак

80	Капуста тушеная капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, растительное, сметана, мука	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы курица кусочками, рис (парбасмат), морковь, лук репчатый, растительное, сметана, мука	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
200	Чай из сухой смеси витаминизации "Валетек" чай витаминизированный, сахар, вода	Калорийность-34, Углеводы-9
40	Хлеб пшеничный хлеб пшеничный, вода, дрожжи, соль	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за завтрак Калорийность-559, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-156		
Итого за день Калорийность-559, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-156		

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		
80	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
40	Хлеб пшеничный Чай из сухой смеси с	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-21
200	витаминами "Валетек" Классные Витаминки" <i>валетек (напиток) чай (сухая смесь) или 1-го сорта 100г</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147
Обед		
5	Сметана	
180	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	Калорийность-119, Белки-1, Углеводы-26
50	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
200	Борщ со свежей капустой и картофелем <i>свекла, капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19
60	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (76г), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-572, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-1 097, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-252

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		
5	Сыр(порциями)	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>молочная вязкая</i>	
	<i>молоко, крупа "геркулес", сахар, 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
Итого за Завтрак		Калорийность-233, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39
Обед		
40	Икра морковная	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
	<i>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	
180	Борщ со свежей капустой и картофелем	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-17
	<i>свекла, капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная</i>	
5	Сметана	
170	Плов из курицы	Калорийность-266, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-77
	<i>филе птицы (полуфабрикат), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-119, Белки-1, Углеводы-26
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-554, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-136
Полдник		
120	Каша ячневая молочная вязкая	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-45
	<i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	
180	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-9
	<i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-177, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-67
II завтрак		
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-1 435, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-342

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш. Золото



Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная свежая, лук, морковь, чеснок, сахар, томатный сок, майонез, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
250	Плов из курицы <i>курица рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, специи-паста</i>	Калорийность-497, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-159
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
Напиток		
200	витаминизированный Балитек	
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190
Итого за день		Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190

14.04.2021

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		
80	Капуста тушеная капуста белокачанная свежая, лук репчатый, морковь, петрушка, сахар, томатная паста, майонез, мука	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок-паста	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
40	Хлеб пшеничный Чай из сухой смеси с	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	витаминами "Валтек" Классные Витаминки" вайтс, чай пакет, чай пакет, чай пакет 1 го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147
Итого за день		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



14.04.2021

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
40	Капуста тушеная капуста белокочанная, свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
170	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
200	Чай с сахаром сахар, чай пакетный или 1-го сорта, 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-450, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-128
Итого за день		Калорийность-450, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-128

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

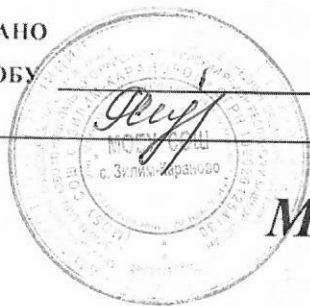


Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки"	
	валетек (напиток), чай сыснего или 1-го сорта 100г	
50	Капуста тушеная	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
	капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная	
250	Плов из курочки	Калорийность-497, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-159
	курица разделанная, рис длиннозерный (после варки), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190
Обед		
5	Сметана	
60	Копилки и рубленые из кур	
	котлеты куриные (7бер), масло растительное	
155	Пюре гороховое	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
	горох, лук репчатый, морковь, масло растительное	
70	Икра морковная	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-14
	морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	
250	Борщ со свежей капустой и картофелем	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23
	свекла, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, лимонная кислота	
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
	плоды шиповника сушеные, сахар	
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	Хлеб ржачий	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-621, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-117
Итого за день		Калорийность-1 270, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-307

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)
Завтрак		
60	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
70	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14
185	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80
Обед		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
250	Суп куллама по-деревенски <i>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
80	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19
220	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. консерв., мука пшеничная</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-78
200	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-93, Углеводы-28
Итого за Обед		Калорийность-526, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-159
Итого за день		Калорийность-1154, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-239

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

15.04.2021



Меню ОВЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (коплетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
Обед		
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
180	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-84, Углеводы-26
250	Суп куллама по-деревенски <i>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
180	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, горошек зел. конц., мука пшеничная</i>	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-518, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность-1 050, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-151

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

15.04.2021



Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (коплетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
70	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14
185	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80
Итого за день		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80

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		
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курок"

Урманшина Г. Ш.



Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



II чекан

15.04.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой Восток"

Урманшина Г. Ш.



Меню Детского сада

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
150	Суп молочный с крупой рисовой молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24
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-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-49
Обед		
40	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
200	Суп куллама по-деревенски картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27
150	Птица, тушеная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. консерв., мука пшеничная	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-54
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-425, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-133
Полдник		
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
II завтрак		
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-1 098, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-283

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



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
40	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
150	Птица, тушеная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конц., мука пшеничная	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-54
200	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-93, Углеводы-28
Итого за Завтрак		Калорийность-348, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-108
Итого за день		Калорийность-348, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-108

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
50	Филе курицы тушеное с овощами <i>филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-79, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-5
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность-450, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-112
Итого за день		Калорийность-450, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-112

16.04.2021

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

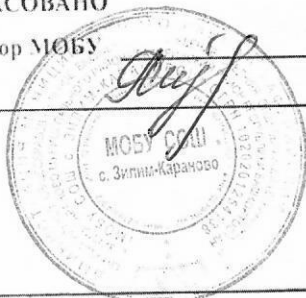
Урманшина Г. Ш.

**Меню ОВЗ младшие**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
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
Итого за Завтрак		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-111
Обед		
40	Салат из картофеля с солеными огурцами картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-14
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина замороженная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
210	Суп картофельный с бобовыми и грибами картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
80	Рыба (филе), 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
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-564, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109
Итого за день		Калорийность-973, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-220

СОГЛАСОВАНО

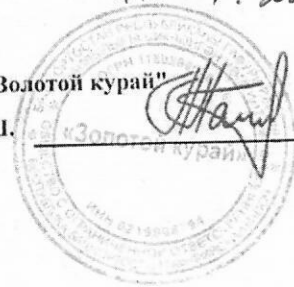
Директор МОБУ



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)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
50	Филе курицы тушеное <i>филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
185	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
Итого за Завтрак		Калорийность-456, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-128
Обед		
80	Рыба (филе), тушеная в томатном соусе <i>филе рыбы, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-3
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
60	Салат из картофеля с солеными огурцами <i>картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-25
250	Суп картофельный с бобовыми и гренками <i>картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-58
200	Компот из яблок и рябины черноплодной <i>яблоки, арония замороженная, сахар</i>	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-1 078, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-261

16.04.2021

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		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
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
Итого за Завтрак		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-111
Итого за день		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-111

16.04.2021

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



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
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
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
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное	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

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБЗ



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		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
50	Филе курицы тушеное <i>филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
185	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
Итого за Завтрак		Калорийность-456, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-128
Итого за день		Калорийность-456, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-128

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



11 пятницу 16.04.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курдай"

Урманшина Г. Ш.



Меню Детского сада

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
185	Каша молочная вязкая "Артек" молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-73
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-393, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-98
Обед		
40	Салат из картофеля с солеными огурцами картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-14
170	Суп картофельный с бобовыми и гренками картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
60	Рыба (филе), тушеная в томатном соусе филе рыбы, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина замороженная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-582, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-160
Полдник		
124	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-38
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-243, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-60
II завтрак		
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-1 689, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-418