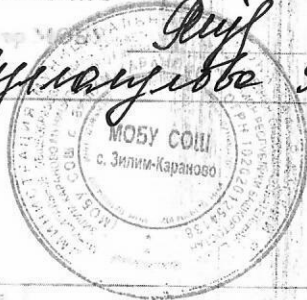


СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

Мухоморова И.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой ключик"

Урманшина Г. Ш.

11.05.2021

Меню Детского сада

Блюда		Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
3	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша манная молочная молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	Чай с молоком и сахаром молоко, сахар, чай зеленый или 1-ой сорт чай	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-66
<u>Обед</u>		
40	Салат степной картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
180	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14
5	Сметана	
180	Жаркое по-домашнему с мясом птицы картофель, филе птицы полуфабрикаты, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-61, Углеводы-16
	Партнер смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-393, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-56
<u>Полдник</u>		
150	Суп молочный с вермишелью молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
180	Чай с сахаром сахар, чай зеленый или 1-ой сорта чай	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-45
<u>II завтрак</u>		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1059, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-236

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Мурманов Р. В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курдай"

Урманшина Г. Ш.

11.05.2021

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
40	Салат стелной картофель, морковь, курица, вареные, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
80	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего сорта 1-го сорта 100%	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108
Итого за день		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Мурманов Ф. А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

11.05.2021

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
40	Салат стеной	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
	картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар	
80	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
	филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
	макаронные изделия, масло сливочное	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108
Обед		
5	Сметана	
180	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
	картофель, филе птицы, полуфабрикат, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	огурцы соленные порциями	Калорийность-7, Углеводы-1
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20
	капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное	
205	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9
	сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-373, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-53
Итого за день		Калорийность-790, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-161

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Муниципальное ОУ

Жилин-Караново

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курган"

Урманшина Г. Ш.

11.05.2021

Меню ОБЗ старшие

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
50	Салат степной картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зел. конс., масло растительное, сахар	
185	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-449, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-124
<u>Обед</u>		
5	Сметана	
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-9
30	огурцы соленные порциями	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
270	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
230	Жаркое по-домашнему с мясом птицы картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-219, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-427, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-61
Итого за день		Калорийность-876, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-185



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

11.05.2021

Меню ММС старшие

Всего (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 160г	Калорийность-37, Углеводы-10
50	Салат степной картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар	
185	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-449, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-124
Итого за день		Калорийность-449, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-124

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню ММС младшие

Выпечка	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	Салат степной	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
	картофель, морковь, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар	
80	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
	филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
	макаронные изделия, масло сливочное	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108
Итого за день		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Муромов *Ф.Ф.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню Школа старшие

Выход	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	Салат свежий	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
	картофель, морковь, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	чай, сахар	
60	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	Калорийность-65, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3
	филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	
155	Макаронные изделия отварные	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
	макаронные изделия, масло сливочное	
Итого за Завтрак		Калорийность-397, Белки-21, Жиры-8, Углеводы-65
Итого за день		Калорийность-397, Белки-21, Жиры-8, Углеводы-65