



Директор
Муртагулов 94

УТВЕРЖДАЮ

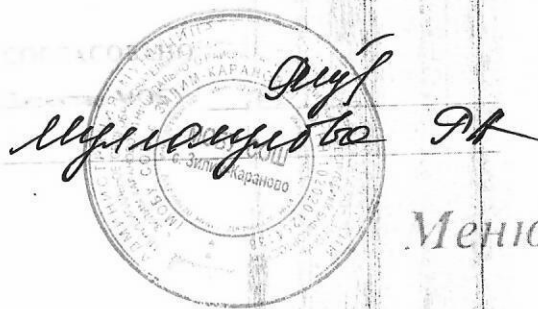
Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.05.2021

ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
50	Капуста тушеная капуста белокочанная, бе-да, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
250	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-497, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-159
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
	Напиток	
200	витаминизированный	
	Валитек	
	Итого за Завтрак	Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190
	Итого за день	Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.05.2021

Меню ММС младшие

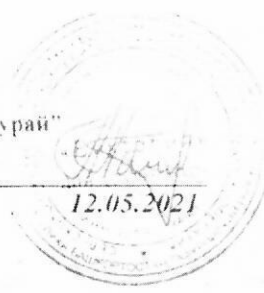
Блюда	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
80	Капуста тушеная капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы, подфаршировано, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" валетек (напиток), чай высший сорта 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



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

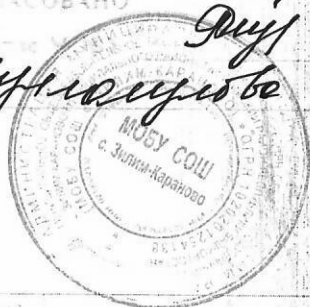


Меню Школа старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	Капуста тушеная капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная	Калорийность-31, 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 высшего сорта 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

УТВЕРЖДАЮ

Муромцева *Г.А.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.05.2021

Меню ОВЗ старшие

Вид	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки" валетек витаминный или классический или 1-го сорта 100г	
50	Капуста тушеная капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
250	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-497, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-159
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190
<u>Обед</u>		
5	Сметана	
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные 100г, масло растительное	
155	Пюре гороховое крупа гороховая, масло сливочное	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
70	Икра морковная морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-14
250	Борщ со свежей капустой и картофелем свекла, капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, сметана 20% жирности	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника в сиропе, сахар	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	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



Дир.

И.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.05.2021

Меню ОВЗ младшие

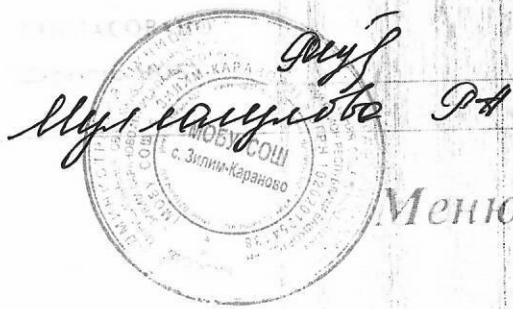
		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе куриное (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" <i>чай (напиток), чай высшего сорта 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 белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19
60	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные, лук, масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, морковь, лук репчатый</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
80	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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.05.2021



Меню Начальные классы

Выход	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
80	Капустя тушеная <i>капуста белокочанная, лук, морковь, растительное масло, томат-паста, морковь, мука</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы <i>курица, рисовая крупа, морковь, лук, растительное масло, томат-паста</i>	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" <i>чай, витаминизированный сахар</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
40	Хлеб пшеничный	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

СОВЕТСТВОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курбан"

Урманшия Т. Ш.

12.05.2021

Меню Детского сада

Время (ч.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Сыр (порциями)	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
135	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 сорта 1-го сорта 180г	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-233, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39
Обед		
40	Икра морковная морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
180	Борщ со свежей капустой и картофелем свежая капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-17
5	Сметана	
170	Плов из курицы филе птицы (по рецепту), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-266, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-77
180	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника-сушеные, сахар	Калорийность-119, Белки-1, Углеводы-26
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 молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-45
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего сорта 1-го сорта 180г	Калорийность-34, Углеводы-9
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-1435, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-342