

СОГЛАСОВАНО

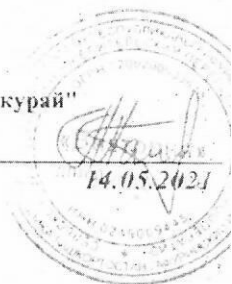
Директор МОБУ

Мухоморова Д.А.

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 филе птицы (полуброй) 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
185	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	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

Муромцев Р.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

14.05.2021

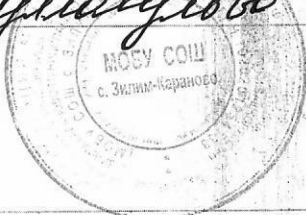
**Меню ММС младшие**

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
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

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Григорьев
Мурманов Д.А.



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 <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
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 сорта 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками <i>картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное</i>	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

СОБРАСОВАНО

Директор МОБУ

Ицелуцубе РН



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню ОБЗ старшие

Выход	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	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
	<i>филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
	<i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
	<i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-456, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-128
Обед		
80	Рыба (филе), тушеная в томатном соусе	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-3
	<i>филе рыбы, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	
150	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>картофель, морковь, масло сливочное</i>	
60	Салат из картофеля с солеными огурцами	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-25
	<i>картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	
250	Суп картофельный с бобовыми и гречками	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-58
	<i>картофель, хлеб пшеничный, крупы гречка и пшено, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	
200	Компот из яблок и рябины черноплодной	Калорийность-55, Углеводы-17
	<i>яблоки, рябина замороженная, сахар</i>	
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



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)
<u>Завтрак</u>		
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, лук репчатый, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего сорта	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-111
<u>Обед</u>		
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 гренками картофель, хлеб пшеничный, группа горох желтый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
80	Рыба (филе), тушенная 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

СОБ. ТАСОВАНО

Директор МОБУ

Мурманцева Р.А.



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 курицы (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



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманян Г. Ш.

14.05.2021

Меню Детского сада

		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
185	Каша молочная вязкая "Артек"	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-73
180	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-393, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-98
<u>Обед</u>		
40	Салат из картофеля с солеными огурцами	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-14
170	Суп картофельный с бобовыми и гренками	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
60	Рыба (филе), тушеная в томатном соусе	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
180	Компот из яблок и рябины черноплодной	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-582, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-160
<u>Полдник</u>		
124	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-38
180	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-243, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-60
<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-1386, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-418