

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

24.05.2021

Меню Детского сада

Выход (1)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак

5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-179, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-47
180	Чай с молоком и сахаром молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-346, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-74

Обед

30	Винегрет овощной с луком репчатым картофель, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	Калорийность-26, Жиры-1, Углеводы-7
180	Суп крестьянский с крупой перловой капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
50	Филе курицы тушеное филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
125	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
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-370, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-75

Полдник

150	Картофель и овощи, тушеные в соусе картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная	Калорийность-198, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-55
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-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-77

II завтрак

150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1 144, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-295

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

24.05.2021

Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
185	Каша вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
180	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57
Итого за день		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Муромцев И.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

24.05.2021

Меню ОВЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
185	Каша вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
180	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57
Обед		
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина замороженная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
40	Винегрет овощной с луком репчатым огурцы соленые, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
200	Суп крестьянский с крупой перловой капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
5	Сметана	
60	котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76г), масло растительное	
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
20	Соус томатный томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, сахар	Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-2
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-402, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-82
Итого за день		Калорийность-776, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-139

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

МБОУ "Золотой курай" ДН

с. Зилим-Ярковское

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

24.05.2021

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	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
10	Масло сливочное порционное	Калорийность-75, Жиры-8, Углеводы-1
205	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34
	молоко, крупа пшеница, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	
	валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-436, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-61
Обед		
40	Винегрет овощной с луком репчатым	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
	огурцы соевые, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	
5	Сметана	
60	Котлеты рубленые из кур	
	котлеты куриные (76г), масло растительное	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
	крупа гречневая, масло сливочное	
250	Суп крестьянский с крупой перловой	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25
	капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное	
30	Сметана	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1
	томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, сахар	
200	Компот из яблок и рябины черноплодной	Калорийность-55, Углеводы-17
	яблоки, рябина замороженная, сахар	
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-453, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-95
Итого за день		Калорийность-889, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-156

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

*Мурасулбеков РН*МОБУ СОШ
с. Зилим-Караново

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

Г. Ш.
24.05.2021**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
60	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (76г), масло растительное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-274, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
Итого за день		Калорийность-274, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

24.05.2021

Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
185	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
	молото, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	
	Чай из сухой смеси с	
180	витаминами "Валетек Классные Витаминки"	
	валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57
Итого за день		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Мурманов Р. Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

24.05.2021

Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
10	Масло сливочное порционное	Калорийность-75, Жиры-8, Углеводы-1
205	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеница, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" напиток (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-448, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-63
Итого за день		Калорийность-448, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-63