

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

23.03.2021

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
40	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
80	Рыба тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
205	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-331, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-49
Итого за день		Калорийность-331, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-49

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

23.03.2021

Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Рыба тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
205	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
50	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
180	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-369, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-53
Итого за день		Калорийность-369, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-53

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

23.03.2021

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 <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
60	Рыба тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-61, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-309, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-49
Итого за день		Калорийность-309, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-49

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

23.03.2021

Меню Начальные классы

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 <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
80	Рыба тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
205	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-378, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-59
Итого за день		Калорийность-378, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-59

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

23.03.2021

Меню ОБЗ 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
80	Рыба тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
205	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
50	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-335, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-48
Обед		
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Огурцы соленые порциями	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
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	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
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-528, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность-863, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-133

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

23.03.2021

Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Рыба тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
205	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
50	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
180	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
135	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-369, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-53
Обед		
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-75, Углеводы-20
30	Огурцы соленые порциями	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
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
250	Борщ со свежей капустой и картофелем <i>свежая капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23
10	Сметана для заправки супов	Калорийность-15, Жиры-2
185	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
135	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-604, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-973, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-149