

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Зури *Зулоскармаа Ф.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "

Урманшина Г. П.

Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), витамины (мг), микроэ.
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
185	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Угл
	молоко, 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, Уг
Итого за день		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Уг

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Зурин *Зуроварисаева Ф.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

Урманшина П.

Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки витамины (мг), микро
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-1
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 пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Уг
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,
Обед		
40	Винегрет овощной с луком репчатым огурцы соленные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Уг
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, Уг
250	Суп крестьянский с крупой перловой капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Уг
30	Сметана томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, сахар	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1
200	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, арония замороженная, сахар	Калорийность-55, Углеводы-17
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-11

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Зурт *Зурткармаева Ф*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "З

Урманшина Г. Ш.

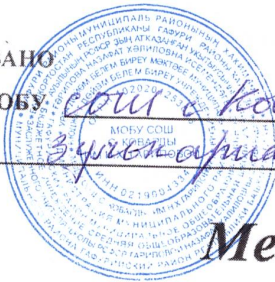
Меню Школа старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), витамины (мг), микроэл
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76гр), масло растительное	
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Угл
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-274, Белки-7, Жиры-5, Угл
Итого за день		Калорийность-274, Белки-7, Жиры-5, Угл

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Зул

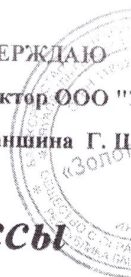


С.И. Ковалев
Зулмартава Ф.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "З

Урманшина Г. Ш



Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), витамины (мг), микроэл
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, Угл
	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, Угл
Итого за день		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Угл

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Зупица Коварда
Зупица Карина Ф.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Зол

Урманшина Г. Ш.

Меню ОБЗ младшие

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

Завтрак

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" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углевод
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
180	Классные Витаминки"	
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10

Итого за Завтрак

Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углевод

Обед

180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, арония замороженная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
40	Винегрет овощной с луком репчатым огурцы соленные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углевод
200	Суп крестьянский с крупой перловой капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углевод
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, Углевод
20	Соус томатный	Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-2

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Зинур



С.М. Коварда
Зинур

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Зол

Урманшина Г. Ш.

Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), уг витамины (мг), микроэле
<u>Завтрак</u>		
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 пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углев
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки" валетек (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, Угл
Итого за день		Калорийность-448, Белки-10, Жиры-17, Угл