

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



## Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
80	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
205	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-331, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-49
<b>Итого за день</b>		Калорийность-331, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-49

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

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)
<b>Завтрак</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокочанная свежая , лук репчатый , масло растительное , сахар , томат-паста , морковь , мука пшеничная</small>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
150	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель , молоко , масло сливочное</small>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
60	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b> <small>филе рыбы , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста</small>	Калорийность-61, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар , чай высшего или 1-го сорта 100г</small>	Калорийность-37, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-309, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-49
<b>Итого за день</b>		Калорийность-309, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-49

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курайт"

Урманшина Г. Ш.



## Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
80	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
205	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
50	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
180	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-369, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-53
<b>Обед</b>		
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-75, Углеводы-20
30	<b>Огурцы соленые порциями</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
60	<b>Гуляш из мяса отварного</b> <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
250	<b>Борщ со свежей капустой и картофелем</b> <i>свекла, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23
10	<b>Сметана для заправки супов</b>	Калорийность-15, Жиры-2
185	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-604, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-96
<b>Итого за день</b>		Калорийность-973, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-149



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



23.03.2021

## Меню ОВЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
80	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
205	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
50	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-335, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-48
<b>Обед</b>		
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-75, Углеводы-20
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	<b>Огурцы соленые порциями</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
200	<b>Борщ со свежей капустой и картофелем</b> <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	<b>Гуляш из мяса отварного</b> <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
25	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-528, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-85
<b>Итого за день</b>		Калорийность-863, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-133

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</small>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
80	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b> <small>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</small>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное</small>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
205	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>	Калорийность-37, Углеводы-9
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-378, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-59
<b>Итого за день</b>		Калорийность-378, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-59

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



23.03.2021

## Меню Детского сада

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
5	<b>Масло сливочное порционное</b>	Калорийность-37, Жиры-4
154	<b>Каша манная молочная</b> <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>	Калорийность-34, Углеводы-9
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-299, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-64
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</small>	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
180	<b>Борщ со свежей капустой и картофелем</b> <small>свекла, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-17
50	<b>Гуляш из мяса отварного</b> <small>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</small>	Калорийность-99, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2
125	<b>Каша гречневая вязкая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-75, Углеводы-20
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-470, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-79
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Картофель тушеный</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, масло сливочное</small>	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-59
150	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>	Калорийность-28, Углеводы-7
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-302, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-79
<b><u>II завтрак</u></b>		
150	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-138, Углеводы-69
<b>Итого за II завтрак</b>		Калорийность-138, Углеводы-69
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 209, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-291