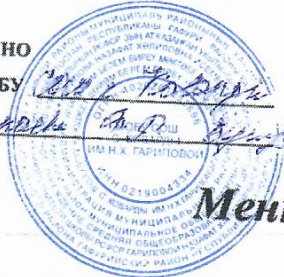


СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

З. И. Сафарова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой турок"

Урманшина Г. Ш.



Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
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
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
	Итого за Завтрак	Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
	Итого за день	Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой Курган"

Урманшина Г. Ш.



Меню Школа старшие

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
150	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зал. конс., мука пшеничная</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-54
200	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-93, Углеводы-28
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-378, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-114
Итого за день		Калорийность-378, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-114

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

И.М. В. Рогова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой Курган"

Урманшина Г.И.



Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
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
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

Урманшин Т.Ш.



Меню ОБЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (копченое 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
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
Обед		
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
250	Суп куллара по-деревенски <i>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
180	Птица, тушеная в соусе с овощами <i>картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная</i>	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
180	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-84, Углеводы-26
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-518, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность-1 050, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-151

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

С.М. С. Не валин
С.М. С. Не валин



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.М.



Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (комлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
70	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14
185	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80
Итого за день		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80

СОГЛАСОВАНО

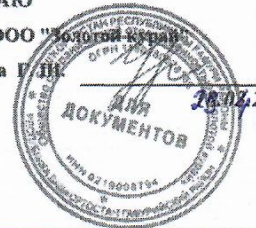
Директор МОБУ

С. В. Коварды

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Богатырь"

Урманшина Г. Д.

**Меню ОВЗ старшие**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
70	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14
185	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80
Обед		
250	Суп куллара по-деревенски <i>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-140, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>картофель, морковь, филе птицы (пож. фабрика), лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная</i>	Калорийность-173, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-71
200	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-93, Углеводы-28
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-543, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-160
Итого за день		Калорийность-1 171, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-240