

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

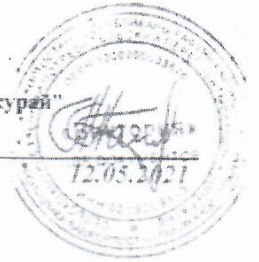
И.И. Терпилова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



## ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
50	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
250	<b>Плов из курицы</b> <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-497, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-159
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
<b>Напиток</b>		
200	<b>витаминизированный</b>	
<b>Валитек</b>		
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190
<b>Итого за день</b>		Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190

СОБ. Д. 40

Директор

Составитель *Ковердино им. Н.Х. Гариповой*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.08.2021

**Меню Начальные классы**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<b>Завтрак</b>	
80	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	<b>Плов из курицы</b> <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
200	<b>Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"</b> <i>валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-559, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-156
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-559, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-156



УТВЕРЖАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.05.2021

## Меню ОВЗ младшие

Взвеш (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
80	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	<b>Плов из курицы</b> <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	<b>Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"</b> <i>валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147
<b>Обед</b>		
5	<b>Сметана</b>	
180	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	Калорийность-119, Белки-1, Углеводы-26
50	<b>Икри морковная</b> <i>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
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>Котлеты рубленые из кур</b> <i>котлеты куриные (76г), масло растительное</i>	
155	<b>Пюре гороховое</b> <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-572, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-105
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 097, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-252



составитель *С. Коварда им. Н. Х. Гариповой*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.05.2021

## Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"</b> <i>валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
50	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
250	<b>Плов из курицы</b> <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-497, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-159
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190
<u>Обед</u>		
5	<b>Сметана</b>	
60	<b>Котлеты рубленые из кур</b> <i>котлеты куриные (76г), масло растительное</i>	
155	<b>Пюре гороховое</b> <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
70	<b>Икра морковная</b> <i>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-14
250	<b>Борщ со свежей капустой и картофелем</b> <i>свекла, капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-621, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-117
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 270, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-307

СОГ. ЛАС

Директ

*Зух*



*СОШ с. Ковалди ил. П.Х. Гарипова*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

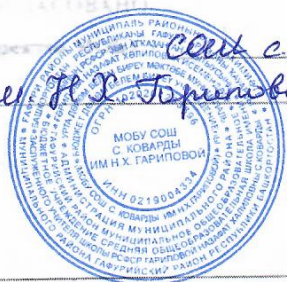


## Меню Школа старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
170	<b>Плов из курицы</b> <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста</i>	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-450, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-128
<b>Итого за день</b>		Калорийность-450, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-128

Итого за день

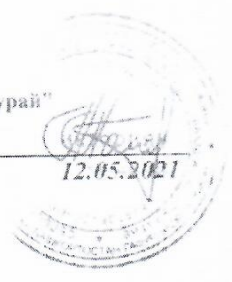
Итого за день  
Итого за день



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>		
80	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная sliced, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	<b>Плов из курицы</b> <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	<b>Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"</b> <i>валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147
<b>Итого за день</b>		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147