

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

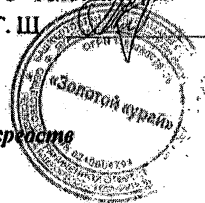
24/1

И. И. И. И. И. И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



МЕНЮ

для питающихся за счет родительских средств

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ и старше

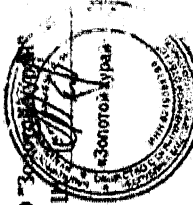
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
150	Пюре картофельное картофель, молока, масла сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
50	Салат из капусты капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, салат, масло растительное	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
60	Рыба тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-61, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-392, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-51
Итого за день		Калорийность-392, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-51

СОГЛАСОВАНО

Заведующий *С.И.Иванова*
Шульгина

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой Урал"
Урванкина Г.И.



**МЕНЮ
ДЕТСКИЙ САД**

на 9 февраля 2021 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)
--------------	--------------------	---

Завтрак

5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
185	Каша манная молочная	Калорийность-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-44
180	Чай с сахаром масло сливочное, сахар	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный кашар, чед высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-323, Белки-11, Углеводы-71

Обед

30	салат из белокочанной капусты	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
180	борщ со свежей капустой с картофелем карпуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
50	Гуляш из мяса отаирного говядина, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, тимьян-листья, сахар, кислота аскорбиновая	Калорийность-99, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2

125 **Каши гречневая вязкая** Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19

крупа гречневая, масло сливочное

200 **Компот из сухофруктов** Калорийность-75, Углеводы-30

сироп, сухофрукты, сахар, кислота лимонная

30 **Хлеб пшеничный** Калорийность-210, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед Калорийность-515, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-79

Полдник

150 **Картофель тушеный** Калорийность-216, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-59

картофель, морская, жир растительный, масло сливочное, томат-паста

150 **Чай с сахаром** Калорийность-28, Углеводы-7

сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г

25 **Хлеб пшеничный** Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник Калорийность-302, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-79

II завтрак

150 **Сок фруктовый** Калорийность-138, Углеводы-69

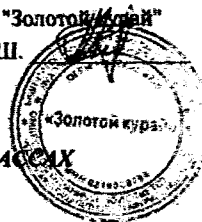
Итого за II завтрак Калорийность-138, Углеводы-69

Итого за день Калорийность-1 278, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-298

СОГЛАСОВАНО

МОБУ «Средняя школа №1»
И.И. Мухоморов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой кур»
Урманшина Г. Ш.

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Взвеш (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	салат из белокачанной капусты	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
	<i>капуста белокачанная свежая, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное</i>	
80	Рыба (филе), тушеная в	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
	<i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, тимьян-листья</i>	
150	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	
205	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-39, Углеводы-10
	<i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59
Итого за день		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Муромцев

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курочка"

Урманшина Г. Ш.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-39, Углеводы-10
60	Салат из капусты белокочанной капусты капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10
100	Рыба тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-6
180	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-61
Итого за день		Калорийность-498, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-61

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

С. И. Мещеряков

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой Курай"

Урманшина Т.Ш.

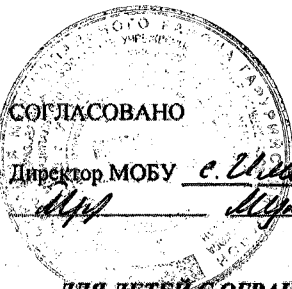
МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон овальный, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-39, Углеводы-10
100	Рыба тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-6
180	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
100	Салат из капусты капуста белокочанная свежая, морковь, лук зеленый, сахар, масло растительное	Калорийность-227, Белки-3, Жиры-17, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-63
Итого за день		Калорийность-577, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-63



Директор МОБУ *С. Урманшина*

УТВЕРЖДАЮ

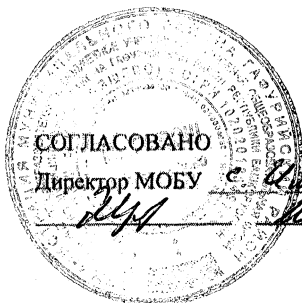
Директор ООО "Золотой остров"
Урманшина Г. Ш.

**МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-39, Углеводы-10
60	Салат из капусты капуста белокачанная свежая, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10
100	Рыба (филе), тушеная в филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-6
180	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-61
Обед		
5	Сметана	
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	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 свекла, капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19
60	Гуляш из мяса отварного говядина (отварное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, хлеб пшеничный, томат-паста	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	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-1 026, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-146



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой край"

Урманшина Г. Ш.

МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

на 9 февраля 2021 г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-39, Углеводы-10
100	Рыба тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-6
180	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
100	Салат из капусты капуста белокачанная свежая, морковь, лук зеленый, сахар, масло растительное	Калорийность-227, Белки-3, Жиры-17, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-589, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-67
Обед		
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
30	огурцы соленные порциями	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
250	Борщ со свежей капустой и картофелем свекла, капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23
10	сметана для заправки супов	Калорийность-15, Жиры-2
70	Гуляш из мяса отварного говядина (комбинированная), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста	Калорийность-148, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4
185	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-625, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-1 214, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-163