



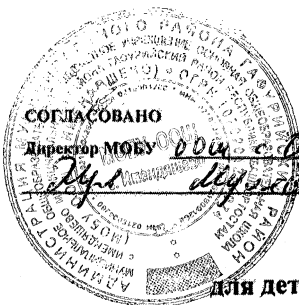
Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



для детей с ограниченными возможностями здоровья
старшие

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	котлеты рубленые <i>котлеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
100	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота аскорбиная, сахар</i>	Калорийность-140, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-20
185	Пюре гороховое <i>крупа горох каюта-й, масло сливочное</i>	Калорийность-328, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-98
Итого за Завтрак		Калорийность-734, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-228
Обед		
200	Компот из яблок и рябины черноплодной <i>яблоки, ароматизатор замороженный, сахар</i>	Калорийность-55, Углеводы-17
80	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19
250	Рассольник ленинградский с рисовой крупой <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-40
10	сметана для заправки супов	Калорийность-15, Жиры-2
200	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полубройка), морковь, лук репчатый, масло растительное, помидор-паста</i>	Калорийность-398, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-127
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-782, Белки-13, Жиры-25, Углеводы-224
Итого за день		Калорийность-1 516, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-452



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курочка"

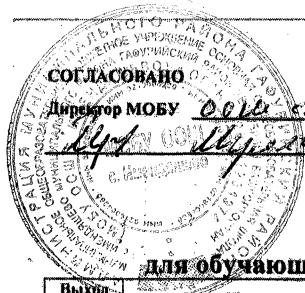
Урмайшина Г. И.

02.02.2021

Меню

для детей с ограниченными возможностями здоровья
младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10
60	котлеты рубленые <i>котлеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-280, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-82
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-202
Обед		
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-39
5	Сметана	
170	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста</i>	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
200	Компот из яблок и рябины черноплодной <i>яблоки, орехи замороженные, сахар</i>	Калорийность-55, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-607, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-178
Итого за день		Калорийность-1 269, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-380



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ О.В. С. И. И.

Мурманский

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

10.02.2021

Меню

для обучающихся в начальных классах

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10
60	комлеты рубленые <i>комлеты куриные (16ер), масло растительное</i>	
153	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-280, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-82
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-202
Итого за день		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-202



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ О.В. С. И. И.

Мурманский

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

10.02.2021

для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей
старшие

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	комлеты рубленые <i>комлеты куриные (16ер), масло растительное</i>	
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
100	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-140, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-20
185	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-328, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-98
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-722, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-226
Итого за день		Калорийность-722, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-226



СОГЛАСОВАНО

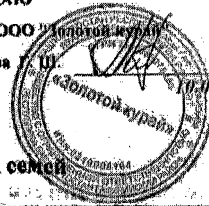
Директор МОБУ

И. И. Ибрагимов
М. М. Мухоморов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

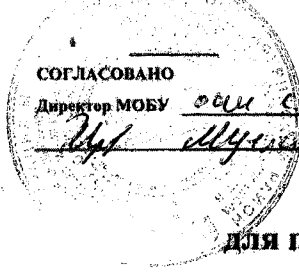
Урманшина Г. Ш.



Меню

для детей из многодетных малообеспеченных семей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, лимонная кислота, сахар</i>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10
60	котлеты рубленые <i>котлеты куриные (70г), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа гороховая, масло сливочное</i>	Калорийность-280, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-82
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-202
Итого за день		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-202



СОГЛАСОВАНО

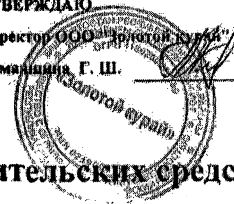
Директор МОБУ

И. И. Ибрагимов
М. М. Мухоморов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

Урманшина Г. Ш.



Меню

для питающихся за счет родительских средств

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
40	Маринад овощной <i>морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, лимонная кислота, сахар</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
170	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста</i>	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-90
200	Компот из яблок и рябины черноплодной <i>яблоки, рябина замороженная, сахар</i>	Калорийность-55, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-549, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-138
Итого за день		Калорийность-549, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-138