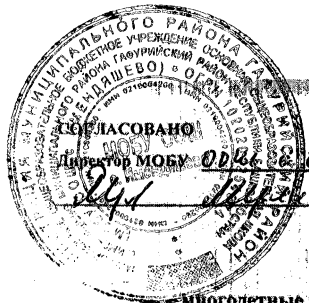




УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курган"

Урманшина Г. Ш.



### МЕНЮ

Многодетные малообеспеченные семьи возрастная категория 12 лет и старше

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                               |                                                                                |
| 100                     | Яблоки                                                                        | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   |
| 10                      | Масло сливочное порционное                                                    | Калорийность-75, Жиры-8, Углеводы-1                                            |
| 205                     | Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"                               | Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34                                 |
|                         | <small>молоко, крупы пшеничная, крупы рисовая, масло сливочное, сахар</small> |                                                                                |
|                         | <b>Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"</b>                              |                                                                                |
| 200                     | Классные Витаминки"                                                           |                                                                                |
|                         | <small>валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г</small>             |                                                                                |
| 35                      | Хлеб пшеничный                                                                | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18                                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                               | Калорийность-448, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-63                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                               | Калорийность-448, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-63                               |

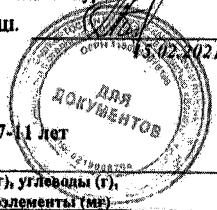
| Выход<br>(г) | Наименование блюда                                                                                                                                                         | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|              | <b><u>Завтрак</u></b>                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 30           | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                      | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                          |
| 100          | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                              | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   |
| 10           | <b>Масло сливочное порционное</b>                                                                                                                                          | Калорийность-75, Жиры-8, Углеводы-1                                            |
| 205          | <b>Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"</b><br><small>молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small>                                    | Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34                                 |
| 200          | <b>Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"</b><br><b>"Классные Витаминки"</b><br><small>валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г</small>                       |                                                                                |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                    | Калорийность-436, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-61                                |
|              | <b><u>Обед</u></b>                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 25           | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                      | Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13                                          |
| 40           | <b>Винегрет овощной с луком репчатым</b><br><small>огурцы соленые, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная</small>           | Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10                                  |
| 200          | <b>Суп крестьянский с крупой перловой и сметаной</b><br><small>копченая белокочанная свекла, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное,</small> | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18                                  |
| 60           | <b>котлеты рубленые</b>                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 155          | <b>Каша гречневая вязкая</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное</small>                                                                                            | Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24                                 |
| 20           | <b>Соус томатный</b><br><small>томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, сахар</small>                                                          | Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-2                                            |
| 180          | <b>Компот из яблок и рябины черноплодной</b><br><small>яблоки, рябина замороженная, сахар</small>                                                                          | Калорийность-51, Углеводы-15                                                   |
| 25           | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                         | Калорийность-1                                                                 |
|              | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-402, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-82                                |
|              | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-838, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-143                              |



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

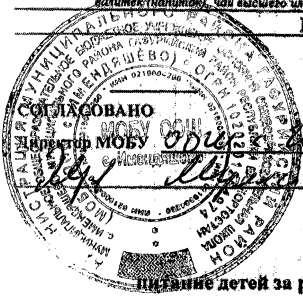
Урманшина Г. Ш.



### меню

многочетные малообеспеченные семьи возрастная категория 7-11 лет

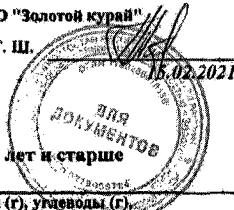
| Выход<br>(г)     | Наименование блюда                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                                                                                                     |                                                                                |
| 30               | Хлеб пшеничный                                                                                                                      | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                          |
| 100              | Яблоки                                                                                                                              | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   |
| 10               | Масло сливочное порционное                                                                                                          | Калорийность-75, Жиры-8, Углеводы-1                                            |
| 205              | Каша вязкая молочная (из<br>пшена и риса) "Дружба"<br><small>молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small> | Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34                                 |
| 200              | Чай из сухой смеси с<br>витаминами "Валетек"<br>"Классные Витаминки"<br><small>чай, чай высшего сорта 1-го сорта 100г</small>       |                                                                                |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                                     | Калорийность-436, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-61                                |
| Итого за день    |                                                                                                                                     | Калорийность-436, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-61                                |



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



### меню

платные детей за родительские взносы, возрастная категория 12 лет и старше

| Выход<br>(г)     | Наименование блюда                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                                                                            |                                                                                |
| 30               | Хлеб пшеничный                                                                                             | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                          |
| 60               | котлеты рубленые                                                                                           |                                                                                |
| 155              | Каша гречневая вязкая<br><small>крупа гречневая, масло сливочное</small>                                   | Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24                                 |
| 30               | Соус томатный<br><small>томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, сахар</small> | Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1                                            |
| 200              | Чай с сахаром<br><small>сахар, чай высшего сорта 1-го сорта 100г</small>                                   | Калорийность-37, Углеводы-10                                                   |
| Итого за Завтрак |                                                                                                            | Калорийность-289, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-51                                 |
| Итого за день    |                                                                                                            | Калорийность-289, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-51                                 |

| Выход<br>(г) | Наименование блюда                                                                                                  | эн. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|              | <b>Завтрак</b>                                                                                                      |                                                                                |
| 30           | Хлеб пшеничный                                                                                                      | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                          |
| 100          | Яблоки                                                                                                              | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   |
| 10           | Масло сливочное порционное                                                                                          | Калорийность-75, Жиры-8, Углеводы-1                                            |
| 205          | Каша вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба"                                                                   | Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34                                 |
|              | <small>молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small>                                       |                                                                                |
| 200          | Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"                                                                           |                                                                                |
|              | <b>Классные Витаминки</b>                                                                                           |                                                                                |
|              | <small>валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г</small>                                                   |                                                                                |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                             | Калорийность-436, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-61                                |
|              | <b>Обед</b>                                                                                                         |                                                                                |
| 40           | Винегрет овощной с луком репчатым                                                                                   | Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10                                  |
|              | <small>огурцы соевые, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная</small> |                                                                                |
| 60           | котлеты рубленые                                                                                                    |                                                                                |
| 155          | Каша гречневая вязкая                                                                                               | Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24                                 |
|              | <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>                                                                     |                                                                                |
| 250          | Суп крестьянский с крупой перловой и сметаной                                                                       | Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25                                  |
|              | <small>капуста белокачанная соевая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное,</small>   |                                                                                |
| 30           | Соус томатный                                                                                                       | Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1                                            |
|              | <small>томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, сахар</small>                           |                                                                                |
| 200          | Компот из яблок и рябины черноплодной                                                                               | Калорийность-55, Углеводы-17                                                   |
|              | <small>яблоки, рябина замороженная, сахар</small>                                                                   |                                                                                |
| 35           | Хлеб пшеничный                                                                                                      | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18                                          |
| 30           | Хлеб ржаной                                                                                                         | Калорийность-1                                                                 |
|              | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                | Калорийность-453, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-95                               |
|              | <b>Итого за день</b>                                                                                                | Калорийность-889, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-156                              |

