

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ *О.А. С. Иванова*
Иванова О.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.

22.2021

меню

многодетные малообеспеченные семьи возрастная категория 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
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
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
100	Салат стеной картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар	Калорийность-1
Итого за Завтрак		Калорийность-380, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-380, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-97



Директор МОБУ

В. И. Ильича

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшукна Г. Ш.

82.2021

МЕНЮ

многодетные малообеспеченные семьи возрастная категория 12 лет и старше



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар</i>	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-6
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" <i>валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	
100	Салат степной <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зea. конц., масло растительное, сахар</i>	Калорийность-1
Итого за Завтрак		Калорийность-380, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-380, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-97

Итого за Завтрак

Итого за день Калорийность-380, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-97



Директор МОБ

М. М. Мухомов

44

Александров

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

Урманшин



02.202

МЕНЮ

многодетные малообеспеченные семьи возрастная категория 7-11

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ *Осипов*
Мухоморов

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБ

Директор МОБУ *О.А.И. Шелест*

22

11

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

Versuchsaufbau



12.202

МЕНЮ

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
60	Салат степной <i>картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек закл. конс., масло растительное, сахар</i>	
60	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-65, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3
185	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
	Итого за Завтрак	Калорийность-419, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-121
	Итого за день	Калорийность-419, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-121

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ ДОУ "Средняя школа № 1" *М. М. Мухоморова*

УТВЕРЖДАЮ

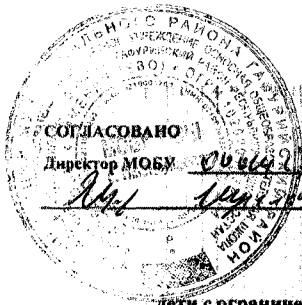
Директор ООО "Золотой купол" *Г. Ш. Урманшина*

Урманшина Г. Ш.

**МЕНЮ**

дети с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория 12 лет и старше

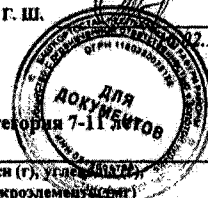
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Рыба, тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-6
155	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки" чай (пакетики), чай высшего или 1-го сорта 100г	
100	Салат степной картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зам. конц., масло растительное, сахар	Калорийность-1
Итого за Завтрак		Калорийность-378, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-55
Обед		
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-9
30	огурцы соленые порциями	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
270	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
230	Жаркое по-домашнему с мясом птицы картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-219, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-12
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-454, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-63
Итого за день		Калорийность-832, Белки-42, Жиры-24, Углеводы-118



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курок"

Урманшина Г. Ш.



МЕНЮ

дети с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория 7-11 лет

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
60	Салат стеной картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар	
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
155	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" апельсин (натюр), чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-377, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-53
Обед		
20	огурцы соленые порциями	Калорийность-7, Углеводы-1
250	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20
180	Жаркое по-домашнему с мясом птицы картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
205	Чай с лимоном и сахаром сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-373, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-53
Итого за день		Калорийность-750, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-108

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Иванов И.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курей"

Урманшина Г. Ш.

меню

дошкольная группа, возрастная категория 3-7 лет



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша манная молочная молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	Чай с молоком и сахаром молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-66
Обед		
180	Жаркое по-домашнему с мясом птицы картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
40	Салат стейный картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зам. конц., масло растительное, сахар	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-5
180	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-412, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-62
Полдник		
150	суп молочный с вермишелью молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-45
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1 078, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-242