

СОГЛАСОВАНО

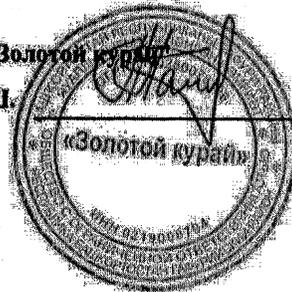
Директор МОУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.



# Меню Школа старшие

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	<b>Маринад овощной</b> <i>морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-12, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
170	<b>Плов из курицы</b> <i>курица свежая, филе курицы (без кожицы), морковь, мясо растительное, лук репчатый, томат-паста</i>	Калорийность-312, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-96
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>чай, сахар</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-531, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-131
<b>Итого за день</b>		Калорийность-531, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-131



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

*Ирина Владимировна*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой

Урманшина Г. Ш.



## Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
50	<b>Маринад овощной</b> <i>морковь, лук репчатый, кабачок, раст. масло, соль, перец, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	<b>Комплеты рубленые из кур</b> <i>комплеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
155	<b>Пюре гороховое</b> <i>крупа горох сладкий, молоко сгущенное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-184, Углеводы-92
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150
<b>Итого за день</b>		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150

СОГЛАСОВАНО

Директор ММС

*И.В. Сидоров*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



# Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	<b>Комлеты рубленые из кур</b> <i>котлеты куриные (7бар), масло раст. и слив.</i>	Калорийность-184, Углеводы-92.
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14
70	<b>Маринад овощной</b> <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-328, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-98.
185	<b>Нюре гороховое</b> <i>Крупа гороховая, масло сливоч.</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-720, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-222
<b>Итого за день</b>		Калорийность-720, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-222

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



## Меню Детского сада

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
5	<b>Масло сливочное порционное</b>	Калорийность-37, Жиры-4
155	<b>Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая</b> <i>молоко, крупа "Геркулес", сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-257, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-39
<b>Обед</b>		
30	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7
190	<b>Рассольник ленинградский (с перловой крупой)</b> <i>картофель, морковь сырую, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
5	<b>Сметана</b>	
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
180	<b>Компот из яблок и рябины черноплодной</b> <i>яблоки, рябина черноплодная, сахар</i>	Калорийность-51, Углеводы-15
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-543, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-161
<b>Полдник</b>		
124	<b>Каша молочная вязкая "Артек"</b> <i>молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-51
150	<b>Чай с молоком и сахаром</b> <i>молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-287, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-73
<b>II завтрак</b>		
150	<b>Кисель из концентрата</b>	Калорийность-54, Углеводы-26
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74
<b>Итого за II завтрак</b>		Калорийность-471, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-100
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 558, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-373



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой  
Урманшина Г. Ш.

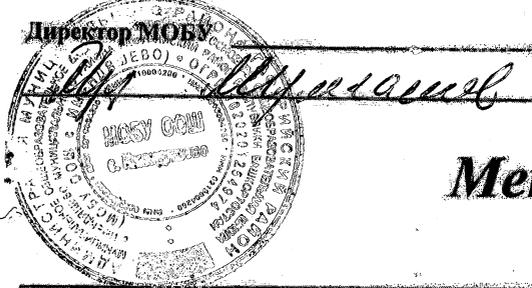


## Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
60	<b>Котлеты рубленые из кур</b> <i>котлеты куриные (без), масло растит. п. л. ш.</i>	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-184, Углеводы-92
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
70	<b>Маринад овощной</b> <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14
185	<b>Пюре гороховое</b> <i>крупа горох, морковь, масло сливочное</i>	Калорийность-328, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-98
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-720, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-222
<b>Обед</b>		
5	<b>Сметана</b>	
80	<b>Пирог нескольких</b> <i>сметана, лук репчатый, тыква, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19
250	<b>Рисовый суп Ленинградский (с рисовой крупой)</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-40
200	<b>Плов из курицы</b> <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-398, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-127
200	<b>Компот из яблок и рябины черноплодной</b> <i>яблоки, рябина черноплодная, сахар</i>	Калорийность-55, Углеводы-17
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-767, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-224
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1487, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-446

СОГЛАСОВАНО

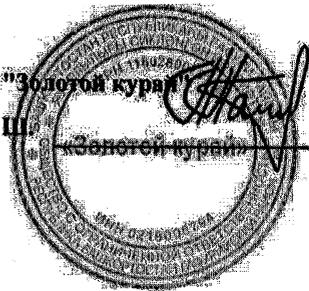
Директор МОВУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курочка"

Урманшина Г. Ш.



## Меню ОВЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
50	<b>Маршад овощной</b> <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, лук зеленый, чеснок, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	<b>Котлеты рубленые из кур</b> <i>клетчатка куриная (штер), масло растительное</i>	
155	<b>Пюре гороховое</b> <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-184, Углеводы-92
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150
<b>Обед</b>		
5	<b>Сметана</b>	
170	<b>Плов из курицы</b> <i>крупа рисовая, филе курицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста</i>	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
180	<b>Желе из яблок и рябины черноплодной</b> <i>яблоки, сахар замороженный, сахар</i>	Калорийность-51, Углеводы-15
40	<b>Ячмя саркольная</b> <i>соеда, сахарный, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
250	<b>Рассольник ленинградский (с перловой крупой)</b> <i>картофель, капуста белокочанная, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-39
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	<b>Хлеб ржачной</b>	Калорийность-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-603, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-176
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1176, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-326

