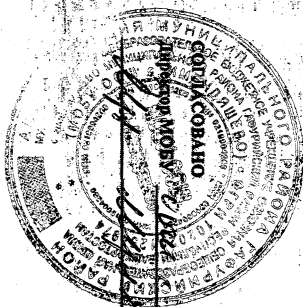
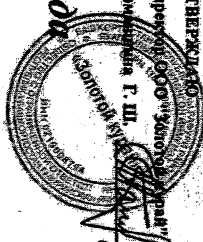


|     |                                                                                           |                                                    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 40  | Салат стеной                                                                              | Капюриность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3        |
|     | картофель, морковь, огурцы соевые, для ржаной, салатик из, лук, мясо растительное, салат  |                                                    |
| 180 | Щи из свежей капусты с                                                                    | Капюриность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14       |
|     | картофель                                                                                 |                                                    |
| 5   | картофель, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, для ржаной, мясо растительное |                                                    |
| 180 | Жаркое по-домашнему с                                                                     | Капюриность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10     |
|     | мясом птицы                                                                               |                                                    |
|     | картофель, фасоль (пюре/фасоль), для ржаной, мясо растительное, помидоры                  |                                                    |
| 180 | Компот из сухофруктов                                                                     | Капюриность-61, Углеводы-16                        |
|     | сметана, сахар, для ржаной                                                                |                                                    |
| 25  | Хлеб пшеничный                                                                            | Капюриность-58, Белки-2, Углеводы-13               |
|     | Итого за Обед                                                                             | Капюриность-393, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-56    |
|     | Полдник                                                                                   |                                                    |
| 150 | Суп молочный с вермишелью                                                                 | Капюриность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23      |
|     | молоко, картофель, лук, для ржаной, салат                                                 |                                                    |
| 180 | Чай с сахаром                                                                             | Капюриность-34, Углеводы-9                         |
|     | сахар, чай зеленый или 1-го сорта /100г                                                   |                                                    |
| 25  | Хлеб пшеничный                                                                            | Капюриность-58, Белки-2, Углеводы-13               |
|     | Итого за Полдник                                                                          | Капюриность-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-45      |
|     | Итого за день                                                                             | Капюриность-138, Углеводы-69                       |
| 150 | Сок фруктовый                                                                             | Капюриность-138, Углеводы-69                       |
|     | Итого за II завтрак                                                                       | Капюриность-138, Углеводы-69                       |
|     | Итого за день                                                                             | Капюриность-1-059, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-236 |



Директор МОБ "Детский сад" *С. В. Шенкель*

# Меню Детского сада



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОБ "Детский сад"  
Утверждена Г. Ш. *Г. Ш.*  
06.04.2021

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мкг), микроэлементы (мкг) |
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

## Завтрак

3 Масло сливочное порционное Калорийность-37, Жир-4

155 Каша манная молочная

Манго, корица, сахар, масло сливочное

Калорийность-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39

180 Чай с молоком и сахаром

Молоко, сахар, чай быстрого приготовления 100г

Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11

30 Хлеб пшеничный

Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-330, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-66



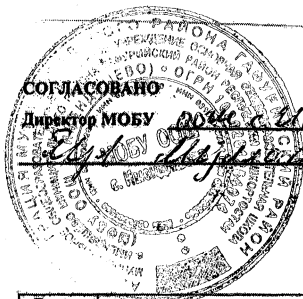
УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой чурчур»  
Урманиян



## Меню Начальные классы

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                           |                                                                                |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                     | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                          |
| 40                      | <b>Салат степной</b><br><small>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар</small> | Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3                                   |
| 80                      | <b>Рыба тушеная в томате с овощами</b><br><small>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</small>                | Калорийность-88, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4                                   |
| 150                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное</small>                                                  | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75                                 |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>                                                             | Калорийность-37, Углеводы-10                                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                           | Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                           | Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108                               |



СОГЛАСОВАНО

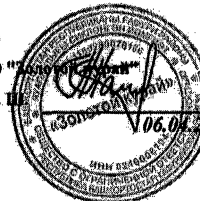
Директор МОБУ

Евгений Александрович

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Здоровье"

Урманшина Г. П.



## Меню ОВЗ младшие

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                |                                                                                |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                          | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                          |
| 40                      | <b>Салат степной</b><br><small>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек из кон. , масло растительное, сахар</small>           | Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3                                   |
| 80                      | <b>Рыба тушеная в томате с овощами</b><br><small>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</small>                     | Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4                                   |
| 150                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное</small>                                                       | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75                                 |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>                                                                  | Калорийность-37, Углеводы-10                                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                | Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108                               |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                |                                                                                |
| 5                       | <b>Сметана</b>                                                                                                                                 |                                                                                |
| 180                     | <b>Жаркое по-домашнему с мясом птицы</b><br><small>картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста</small> | Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10                                |
| 25                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                          | Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13                                          |
| 20                      | <b>огурцы соленые порциями</b>                                                                                                                 | Калорийность-7, Углеводы-1                                                     |
| 250                     | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b><br><small>капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>   | Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20                                  |
| 205                     | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><small>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>                                          | Калорийность-37, Углеводы-9                                                    |
| 25                      | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                             | Калорийность-1                                                                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                | Калорийность-373, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-53                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                | Калорийность-790, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-161                              |



УТВЕРЖДАЮ

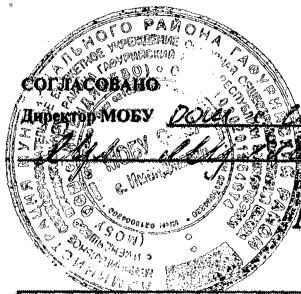
Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



## Меню ОВЗ старшие

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                             | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                |                                                                                |
| 80                      | <b>Рыба тушеная в томате с овощами</b><br><small>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</small>                     | Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4                                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>                                                                  | Калорийность-37, Углеводы-10                                                   |
| 30                      | <b>Салат степной</b><br><small>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар</small>      |                                                                                |
| 185                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное</small>                                                       | Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92                                 |
| 35                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                          | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18                                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                | Калорийность-449, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-124                               |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                |                                                                                |
| 5                       | <b>Сметана</b>                                                                                                                                 |                                                                                |
| 205                     | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><small>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>                                          | Калорийность-37, Углеводы-9                                                    |
| 30                      | <b>Огурцы соленые порциями</b>                                                                                                                 | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2                                           |
| 270                     | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b><br><small>капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>   | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22                                  |
| 230                     | <b>Жаркое по-домашнему с мясом птицы</b><br><small>картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста</small> | Калорийность-219, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-12                                |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                          | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                          |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                             | Калорийность-1                                                                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                | Калорийность-427, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-61                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                | Калорийность-876, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-185                              |



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

*Директор МОБУ*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

Урманшина



## Меню Школа старшие

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                               |                                                                                |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                         | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                          |
| 40                      | <b>Салат степной</b><br><i>картофель, морковь, огурцы соевые, лук репчатый, горошек зед. конц., масло растительное, салат</i> | Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3                                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>                                                         | Калорийность-37, Углеводы-10                                                   |
| 60                      | <b>Рыба тушеная в томате с овощами</b><br><i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>            | Калорийность-65, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3                                   |
| 155                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное</i>                                              | Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                               | Калорийность-397, Белки-21, Жиры-8, Углеводы-65                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                               | Калорийность-397, Белки-21, Жиры-8, Углеводы-65                                |

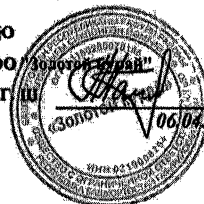


СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ *ООО "Медика"*  
*М.М. Мухоморов*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Медика"  
Урманшина Г.Ш.



## Меню ММС младшие

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                               | эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                  |                                                                                |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                            | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16                                          |
| 40                      | <b>Салат степной</b><br><i>картофель, морковь, огурцы соевые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар</i> | Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3                                   |
| 80                      | <b>Рыба тушеная в томате с овощами</b><br><i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>               | Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4                                   |
| 150                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное</i>                                                 | Калорийность-200, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-75                                 |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>                                                            | Калорийность-37, Углеводы-10                                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                  | Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                  | Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108                               |



**Директор ООО**

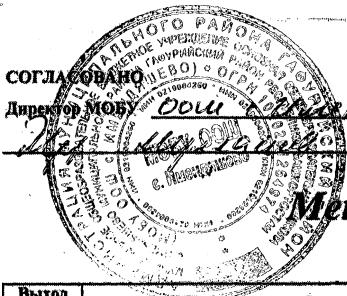
## Урманщина

06.04.2021

| Выход<br>(г) | Наименование блюда                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|              | <b><u>Завтрак</u></b>                                                                                                   |                                                                                |
| 80           | <b>Рыба тушеная в томате с овощами</b><br><i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>      | Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4                                   |
| 200          | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>                                                   | Калорийность-37, Углеводы-10                                                   |
| 50           | <b>Салат стейпной</b><br><i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, сок лимона, масло растительное, сахар</i> |                                                                                |
| 185          | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное</i>                                        | Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92                                 |
| 35           | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                   | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18                                          |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                 | Калорийность-449, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-124                               |
|              | <b>Итого за день</b>                                                                                                    | Калорийность-449, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-124                               |

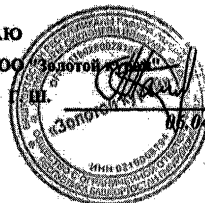


СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО  
Урманшина



## Меню ММС старшие

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                | эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                   |                                                                                |
| 80                      | <b>Рыба тушеная в томате с овощами</b><br><i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>                | Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4                                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>                                                             | Калорийность-37, Углеводы-10                                                   |
| 50                      | <b>Салат степной</b><br><i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растительное, сахар</i> |                                                                                |
| 185                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное</i>                                                  | Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92                                 |
| 35                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                             | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18                                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                   | Калорийность-449, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-124                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                   | Калорийность-449, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-124                               |