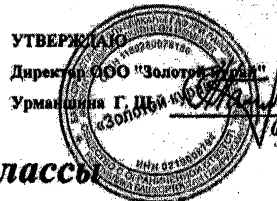
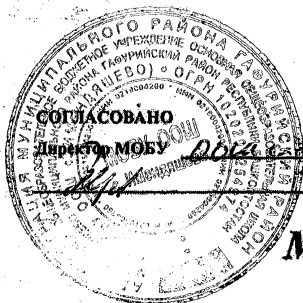


Меню Детского сада

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-179, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-47
180	Чай с молоком и сахаром молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-346, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-74
Обед		
30	Винегрет овощной с луком репчатым картофель, свекла, лук репчатый, соевый соус, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	Калорийность-26, Жиры-1, Углеводы-7
180	Суп крестьянский с крупой перловой лапша белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
50	Филе курицы тушеное филе курицы (полуброй), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
125	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина заморозенная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-370, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-75
Полдник		
150	Картофель и овощи, тушеные в соусе картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная	Калорийность-198, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-55
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-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-77
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1144, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-295



Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
183	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
180	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" валетек (натопок), чай высшего или 1-го сорта 100г	
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57
Итого за день		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57



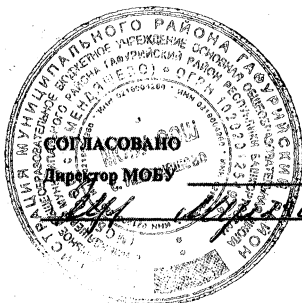
Меню ОБЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
185	Каша вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
180	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки" чай пакетик (напиток), чай высшего сорта 1-го сорта 100г	
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37
Обед		
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина заморозенная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
40	Винегрет овощной с луком репчатым огурцы соленые, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
200	Суп крестьянский с крупой перловой капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
5	Сметана	
60	котлеты рубленые из кур котлеты куриные (70г), масло растительное	
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
20	Соус томатный томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, сахар	Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-2
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-402, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-82
Итого за день		Калорийность-776, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-139



Меню ОВЗ старшие

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	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
10	Масло сливочное порционное	Калорийность-75, Жиры-8, Углеводы-1
205	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-436, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-61
Обед		
40	Винегрет овощной с луком репчатым огурцы соленые, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
5	Сметана	
60	Котлеты рубленные из кур котлеты куриные (76гр), масло растительное	
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
250	Суп крестьянский с крупой перловой капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25
30	Сметана томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, сахар	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1
200	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, орехи замороженные, сахар	Калорийность-55, Углеводы-17
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-453, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-95
Итого за день		Калорийность-889, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-156



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

Урманшина



Меню Школа старшие

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	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76гр), масло растительное	
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-274, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
Итого за день		Калорийность-274, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50



УТВЕРЖДАЮ

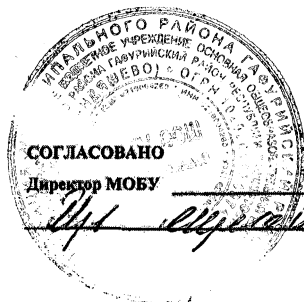
Директор ООО «Золотой курок»

Урмацшнн



Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
185	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
180	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57
Итого за день		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57



УТВЕРЖДАЮ

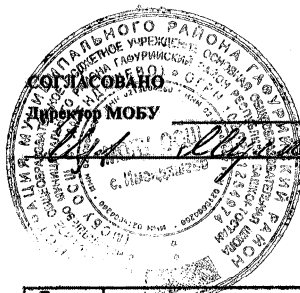
Директор ООО "Золотой курс"

Урманшин Ш.



Меню ММС старшие

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курс»

Урманшин Г. Ш.



04.04.2021

Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" валетек (натаний), чай ароматизированный 1-го сорта 100г	
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-448, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-63
Итого за день		Калорийность-448, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-63