СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Уманшина Ю.Ш.
05.04.2021

Меню Детского сада

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
5	**Масло сливочное порционное**	Калорийность-37, Жиры-4
155	**Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"** молоко , крупа пшенная , 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 , свёкла , лук репчатый , огурцы соленые , морковь , масло растительное , сахар , кислота лимонная	Калорийность-26, Жиры-1, Углеводы-7
180	**Суп крестьянский с крупой перловой** капуста белокочанная свежая , картофель , морковь , лук репчатый , крупа перловая , масло растительное	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
50	**Филе курицы тушеное** филе птицы (полуфабрикат) , 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 , арония замороженная, 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-1 144, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-295

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой Колос"
Урманшина Г. Ш.
05.04.2021

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
185	***Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"*** *молоко , крупа пшенная , крупа рисовая , масло сливочное , сахар*	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
180	***Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"*** *валитек (напиток), 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

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой край"
Урманшин Т. Ш.
05.04.2021

Меню ОВЗ 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 пшена и риса) "Дружба"*** *молоко , крупа пшенная , крупа рисовая , масло сливочное , сахар*	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
180	***Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"*** *валитек (напиток), чай высшего или 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 , арония замороженная, 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 белокочанная 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 (7бгр), 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

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой колосок"
Урманшин Г. Ш.
«Золотой колосок»
05.04.2021

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 пшенная , крупа рисовая , масло сливочное , сахар	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" валитек (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 рубленые из кур котлеты куриные (70гр), 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 белокочанная 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 , ирга замороженная, 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

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курица"
Урманшина Р. Ш.
05.04.2021

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 (75гр), масло растительное	
155	**Каша гречневая вязкая** крупа гречневая , масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, 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

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.
05.04.2021

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 пшена и риса) "Дружба"*** *молоко , крупа пшенная , крупа рисовая , масло сливочное , сахар*	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
180	***Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"*** *валетек (напиток), 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

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш. _____
05.04.2021

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" вазитек (напиток), 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

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.
05.04.2021

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" валитек (напиток), 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