

Директор МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "З

Урманшина Г. Ш.



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Сыр (порциями)	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
185	Каша ячневая молочная вязкая молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар	Калорийность-117, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-64
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-234, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
40	Икра морковная морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
210	Суп картофельный с гренками картофель, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-40
150	Птица, тушенная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конц., мука пшеничная	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-54
180	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-84, Углеводы-26
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-449, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-136
<u>Полдник</u>		
125	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масла сливочное	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27
150	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-28, Углеводы-7
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-245, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-47
<u>II завтрак</u>		
150	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Итого за день		Калорийность-1 027, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-294



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой Курдюк"

Урманшина Г. Ш.



Меню Начальные классы

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
180	Птица, тушенная в соусе с овощами картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, горошек зел. конц., мука пшеничная	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68

Директор МОБУ

Директор ООО "Золотой

[illegible]

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
180	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, горошек зел. консерв., мука пшеничная</i>	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68
<u>Обед</u>		
40	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
210	Суп картофельный с гренками <i>картофель, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-40
60	котлеты из говядины <i>котлеты из говядины (76г), масло растительное</i>	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
155	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-650, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-113
Итого за день		Калорийность-1152, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-181

Директор МОБУ

Директор ООО "Золотой курай"

«Золотой юбилей»

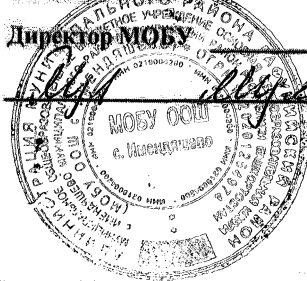


Меню ОБЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
180	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, зелень зел. конс., мука пшеничная</i>	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68
<u>Обед</u>		
60	Котлеты из говядины <i>котлеты из говядины (76г), масло растительное</i>	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
155	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
60	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
270	Суп картофельный с гренками <i>картофель, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-195, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-56
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-733, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-132
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-52, Жиры-34, Углеводы-200

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.

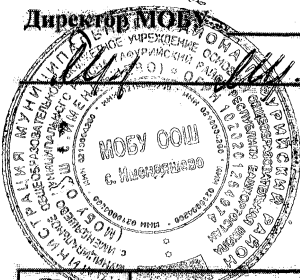


Меню Школа старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
150	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. консерв., мука пшеничная</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-54
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-279, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-83
Итого за день		Калорийность-279, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-83

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курок"

Урманшина Г. Ш.

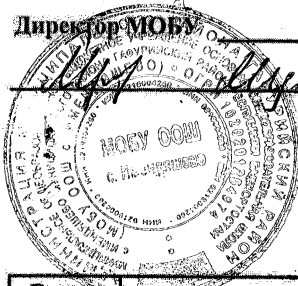


Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
180	Птица, тушенная в соусе с овощами картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, горошек зел. консерв., мука пшеничная	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-68

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



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)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
220	Птица, тушеная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-78
Итого за Завтрак		Калорийность-438, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-128
Итого за день		Калорийность-438, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-128