

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)
Завтрак		
5	Сыр(порциями)	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1
155	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
	молочная вязкая	
	молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное	
180	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-9
	сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-233, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39
Обед		
40	Икра морковная	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
	морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	
180	Борщ со свежей капустой и картофелем	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-17
	свекла, капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная	
5	Сметана	
170	Плов из курицы	Калорийность-266, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-77
	филе птицы (полуфабрикат), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-119, Белки-1, Углеводы-26
	плоды шиповника сушеные, сахар	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-554, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-136
Полдник		
120	Каша ячневая молочная вязкая	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-45
	молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар	
180	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-9
	сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-177, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-67
II завтрак		
150	Кисель из концентрата	Калорийность-54, Углеводы-26
30	Печенье	Калорийность-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74
Итого за II завтрак		Калорийность-471, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-100
Итого за день		Калорийность-1435, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-342

СОВЛАСОВАНО

Директор МОБУ



С.И. Мещеряков

12.4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.И.

"Золотой курай"



Меню ОВЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
40	Хлеб пшеничный Чай из сухой смеси с	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	витаминами "Валетек" Классные Витаминки" <i>валетек (напиток), чай быстрого приготовления 1-го сорта 100г</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147
Обед		
5	Сметана	
180	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	Калорийность-119, Белки-1, Углеводы-26
50	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
200	Борщ со свежей капустой и картофелем <i>свекла, капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-19
60	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (76г), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-572, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-1 097, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-252



Директор МОБУ

С. И. Александров

Муромов Р.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.И.

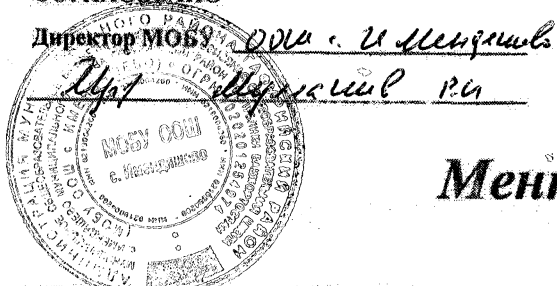


Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" <i>валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-34, Углеводы-9
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-559, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-156
Итого за день		Калорийность-559, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-156

СОГЛАСОВАНО

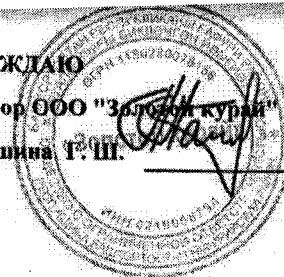
Директор МОБС



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курей"

Урманшина Т.Ш.

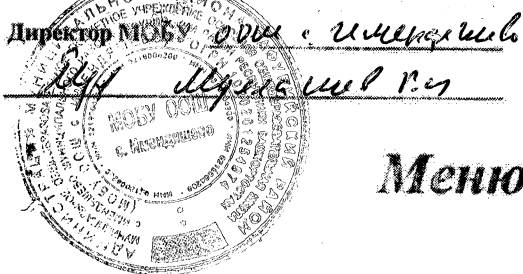


Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки" валетек (паштет), чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
50	Капуста тушеная капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
250	Плов из курицы курица, рис, лук репчатый, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-497, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-159
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190
Обед		
5	Сметана	
60	Комплеты рубленые из кур комплеты куриные (76г), масло растительное	
155	Пюре гороховое крупа гороховая, масло сливочное	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
70	Икра морковная морковь, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-14
250	Борщ со свежей капустой и картофелем свекла, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, чеснок, укроп	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-621, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-117
Итого за день		Калорийность-1 270, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-307

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой Рай"

Урманшина Г. Ш.



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
40	Капуста тушеная капуста белокачанная, свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
170	Плов из курицы крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего сорта 1-го сорта, 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-450, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-128
Итого за день		Калорийность-450, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-128

Директор МОБУ В.В.Иванов
В.В.Иванов

Урманшина Г. Ш.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, перец-горошек молотый, мука пшеничная</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полубройки), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
40	Хлеб пшеничный Чай из сухой смеси с	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	витаминами "Волетек" Классные Витаминки" <i>витамины "Волетек" из смеси фруктов 1-го сорта 100г</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147
Итого за день		Калорийность-525, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-147

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

С. И. Шевченко
Шевченко С. И.

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		
50	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная свежая, лук, морковь, масло растительное, сахар, петрушка, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
250	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, специи-соль</i>	Калорийность-497, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-159
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
Напиток		
200	витаминизированный Валитек	
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190
Итого за день		Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190