



СОВЕРШЕНО

Директор МОБУ

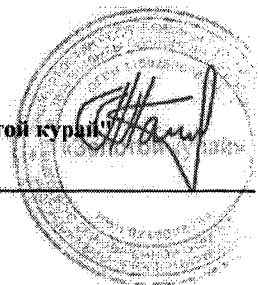
О.В. Шендеров

И.И. Мухомов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

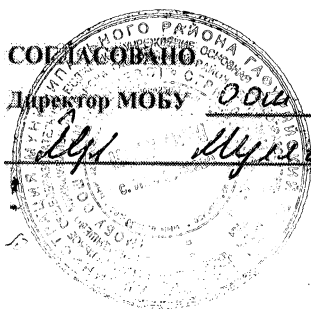


Меню Школа старшие

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
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
150	Птица, тушеная в соусе с овошами <i>картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-54
200	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-93, Углеводы-28
Итого за Завтрак		Калорийность-348, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-108
Итого за день		Калорийность-348, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-108

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



ООО "Золотой курин"
Мурзаев

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курин"

Урманшина Г. Ш.



Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Гуляш из мяса отварного говядина (копченое мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
200	Кофейный напиток на молоке молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
70	Маринад овощной морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14
185	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80
Обед		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
250	Суп куляма по-деревенски картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
80	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19
220	Птица, тушенная в соусе с овощами картофель, морковь, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, сметана, горошек зел. консерв., мука пшеничная	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-78
200	Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-93, Углеводы-28
Итого за Обед		Калорийность-526, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-159
Итого за день		Калорийность-1 154, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-239



Урманшина Г. Ш.



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (копченное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
<u>Обед</u>		
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10
180	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-84, Углеводы-26
250	Суп куллама по-деревенски <i>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло растительное</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
180	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>картофель, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, сметана, горошек зел. конс., мука пшеничная</i>	Калорийность-254, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-18
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-518, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность-1 050, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-151

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБС



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курган"

Урманшина Г. Ш.



Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
70	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-14
185	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80
Итого за день		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-80

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



ООО с. Цилик д.с.с.с.с.

Мурманский

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.



Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (копченое мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66



Самс. Имендимо
Минами

Директор ООО "Золотой курд" _____

Урманшина Г. Ш.



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
50	Маринад овощной <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сахар</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Гуляш из мяса отварного <i>говядина (комлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
	Итого за Завтрак	Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66
	Итого за день	Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66

Итого за день Калорийность-1 098, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-283