



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

ООО с. Шенявичи

11 пятница

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой край"

Урманшина Г. Ш.



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
185	Каша молочная вязкая "Артек" молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-73
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-393, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-98

Обед

40	Салат из картофеля с солеными огурцами картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-14
170	Суп картофельный с бобовыми и грибами картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
60	Рыба (филе), тушеная в томатном соусе филе рыбы, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина замороженная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13

Итого за Обед Калорийность-582, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-160

Полдник

124	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеница, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-38
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-243, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-60

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-1 689, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-418

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

ООО «Ильинское»

Ильинский Р.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курган»

Урманшина Г. Ш.

«Золотой курган»

Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
50	Филе курицы тушеное филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
185	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
Итого за Завтрак		Калорийность-456, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-128
Итого за день		Калорийность-456, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-128

Директор МОБУ

М.С. Мухоморов Р.С.

Директор ООО "Золотой курай"

Служба "Золотой курьер" 

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
50	Филе курицы тушеное с овощами <i>филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-79, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-5
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность-450, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-112
Итого за день		Калорийность-450, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-112

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Иванов С. И. Шенников

С. И. Шенников Р.Ч

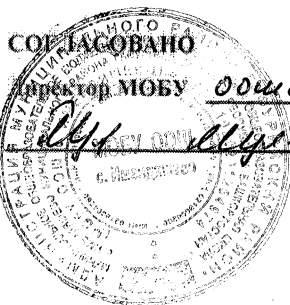
УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

Меню ОВЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
50	Филе курицы тушеное филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-111
Обед		
40	Салат из картофеля с солеными огурцами картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-14
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина замороженная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
80	Рыба (филе), тушеная в томатном соусе филе рыбы, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-3
150	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-564, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109
Итого за день		Калорийность-973, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-220



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

ООО "Золотой курай"

Директор ООО "Золотой курай"

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



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	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
50	Филе курицы тушеное филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
185	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
Итого за Завтрак		Калорийность-456, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-128
Обед		
80	Рыба (филе), тушеная в томатном соусе филе рыбы, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, сахар	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-3
150	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
60	Салат из картофеля с солеными огурцами картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-25
250	Суп картофельный с бобовыми и гренками картофель, хлеб пшеничный, крупа горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное	Калорийность-211, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-58
200	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина замороженная, сахар	Калорийность-55, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-622, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-133
Итого за день		Калорийность-1 078, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-261

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ *Солн. и Чашендубо*
Муромов Р.И.

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		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
100	Йогурт	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
50	Филе курицы тушеное филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-111
Итого за день		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-111

Меню Школа старших

УТВЕРЖАЮ

Директор ООО "Золотой рыбак"

Урманшина Г.И.



СОЛТАСОВАНО
Директор МБОУ
ОУИ. Исте кысылы
Исте кысылы



Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминиз. (мг), минерализ. (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
150	Макаронные изделия	Калорийность-200, Белки-5, Жир-4, Углеводы-75
50	отварные	Калорийность-35, Жир-3, Углеводы-3
50	Филе курицы тушеное	Калорийность-37, Углеводы-10
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-10
210	Суп кармфельный с бобовыми и зеленью	Калорийность-191, Белки-7, Жир-5, Углеводы-50

Итого за завтрак Калорийность-533, Белки-14, Жир-12, Углеводы-154
Итого за день Калорийность-533, Белки-14, Жир-12, Углеводы-154

кармфель, хлеб пшеничный, супа зорак колочный, морков, сыр пенный, сметана, масло сливочное