СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ ООШ с. Илимбетово
Шарипов Р.И.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.
12.05.2021

ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
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*** *крупа рисовая , филе птицы (полуфабрикат) , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста*	Калорийность-497, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-159
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
200	***Напиток витаминизированный Валитек***	
	Итого за Завтрак	Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190
	Итого за день	Калорийность-649, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-190

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш. _____

12.05.202

Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
80	***Капуста тушеная***	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
	капуста белокочанная свежая , лук репчатый , масло растительное , сахар , томат-паста , морковь , мука пшеничная	
180	***Плов из курицы***	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
	крупа рисовая , филе птицы (полуфабрикат) , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста	
40	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
200	***Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"***	
	валитек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
	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 ООШ с. Имендяшево
Шарифуллин Р.И.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.
12.05.2021

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
40	***Капуста тушеная*** *капуста белокочанная свежая , лук репчатый , масло растительное , сахар , томат-паста , морковь , мука пшеничная*	Калорийность-31, 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 или 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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш. _____

12.05.2021

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"*** *валитек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г*	
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*** *крупа рисовая , филе птицы (полуфабрикат) , 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	***Котлеты рубленые из кур*** *котлеты куриные (76гр), масло растительное*	
155	***Пюре гороховое*** *крупа горох колотый , 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 , кислота лимонная*	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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

12.05.2021

Меню ОВЗ младшие

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ ООШ с. Имендяшево
_________ Муталлов Р.Н.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш. _________
12.05.2021

Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
80	***Капуста тушеная*** *капуста белокочанная свежая , лук репчатый , масло растительное , сахар , томат-паста , морковь , мука пшеничная*	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	***Плов из курицы*** *крупа рисовая , филе птицы (полуфабрикат) , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста*	Калорийность-370, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-114
200	***Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"*** *валитек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г*	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 МОБУ ООШ с. Илякшиде
Мурзакаев Р.Ч.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш.
12.05.2021

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" молочная вязкая** *молоко , крупа "геркулес" , сахар , масло сливочное*	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
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-233, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39
	Обед	
40	**Икра морковная** *морковь , лук репчатый , томат-паста , масло растительное , сахар*	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
180	**Борщ со свежей капустой и картофелем** *свекла , капуста белокочанная свежая , картофель , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста , сахар , кислота лимонная*	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-17
5	**Сметана**	
170	**Плов из курицы** *филе птицы (полуфабрикат) , крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста*	Калорийность-266, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-77
180	**Напиток из плодов шиповника** *плоды шиповника сушеные , сахар*	Калорийность-119, Белки-1, Углеводы-26
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** *молоко , крупа ячневая , масло сливочное , сахар*	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-45
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-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-1 435, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-342