

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

ООО «Малендичев»

Адрес: м.п.ч

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой кубок»

Урманшина Г. Ш.

18.05.2021

## Меню Детского сада

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
30	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
180	<b>Борщ со свежей капустой и картофелем</b> <i>свежая, капуста белокачанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-17
5	<b>Сметана</b>	
50	<b>Гуляш из мяса отварного</b> <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-99, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2
125	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-75, Углеводы-20
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-470, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-79
<b>Полдник</b>		
150	<b>Картофель тушеный</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, масло сливочное</i>	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-59
150	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-28, Углеводы-7
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-302, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-79
<b>II завтрак</b>		
150	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-138, Углеводы-69
<b>Итого за II завтрак</b>		Калорийность-138, Углеводы-69
<b>Итого за день</b>		Калорийность-910, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-227

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Общ. с. Шенгелиев  
Мурашев Р.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.

18.05.2021

**Меню Начальные классы**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
80	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
205	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-331, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-49
<b>Итого за день</b>		Калорийность-331, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-49



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Одм с. Илекчино  
Мухомов Р.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

18.05.2021

## Меню ОВЗ младшие



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
80	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
205	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
50	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-335, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-48
<b>Обед</b>		
5	<b>Сметана</b>	
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-75, Углеводы-20
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	<b>Огурцы соленые порциями</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
200	<b>Борщ со свежей капустой и картофелем</b> <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	<b>Гуляш из мяса отварного</b> <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
155	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
25	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-528, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-85
<b>Итого за день</b>		Калорийность-863, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-133

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО



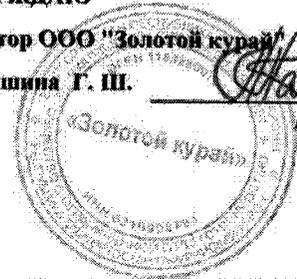
ООО с. Умнякчи

Мурашев Р. С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

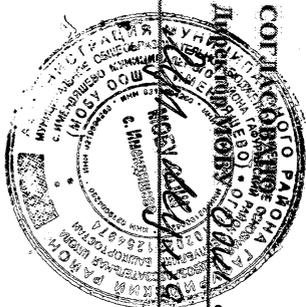


18.05.2021

## Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
80	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
205	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
50	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
180	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-369, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-53
<b>Обед</b>		
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-75, Углеводы-20
30	<b>Огурцы соленые порциями</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
60	<b>Гуляш из мяса отварного</b> <i>говядина (котлетное мясо), морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томат-паста</i>	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
250	<b>Борщ со свежей капустой и картофелем</b> <i>свекла, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23
10	<b>Сметана для заправки супов</b>	Калорийность-15, Жиры-2
185	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-199, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-604, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-96
<b>Итого за день</b>		Калорийность-973, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-149

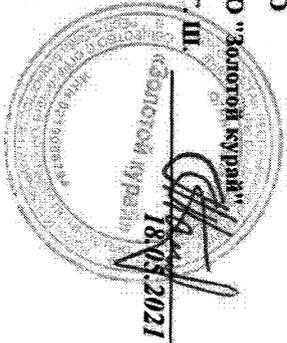




Сотляскаго района  
Директор ООО "Золотой курдюк"  
Урманшина Г.И.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Золотой курдюк"  
Урманшина Г.И.

# Меню Школа старшие



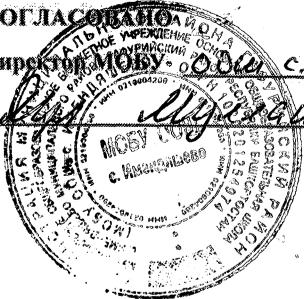
Выход (п)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

## Завтрак

- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
  - 40 **Канюшка тушеная** Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6  
*картошка белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, лук*
  - 150 **Дюре картофельное** Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14  
*картофель, молоко, масло сливочное*
  - 60 **Рыба (филе), тушеная в томате с овощами** Калорийность-61, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3  
*филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста*
  - 200 **Чай с сахаром** Калорийность-37, Углеводы-10  
*сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г*
- 
- Итого за Завтрак** Калорийность-309, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-49
- 
- Итого за день** Калорийность-309, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-49

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Золотой курай»  
*Муромов Р.С.*



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)
<b>Завтрак</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
80	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
205	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-331, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-49
<b>Итого за день</b>		Калорийность-331, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-49



Согласовано  
Директор ООО "Золотой курай" *С. Искендишев*  
*Искендишев Р.И.*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Золотой курай" *Г. Ш.*  
Урманшина Г. Ш.  
18.05.2021

## Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
80	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
205	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
50	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокачанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
180	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-369, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-53
<b>Итого за день</b>		Калорийность-369, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-53