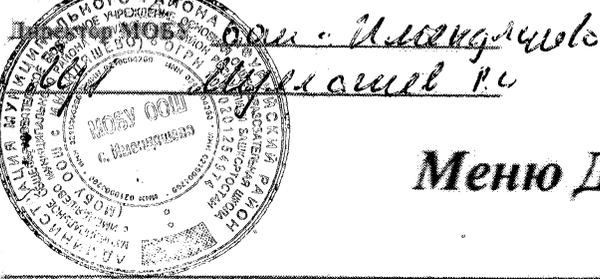


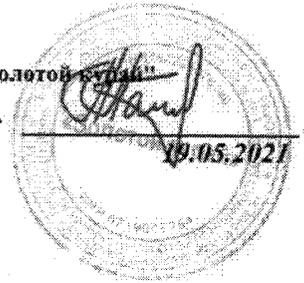
СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой круг"

Урманшина Г. Ш.



Меню Детского сада

№ п/п	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая <small>молоко, крупа "геркулес", сахар, масло сливочное</small>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
180	Чай с сахаром <small>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>	Калорийность-34, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-257, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-39
Обед		
30	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7
190	Рассольник ленинградский(с перловой крупой) <small>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное</small>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
5	Сметана	
170	Плов из курицы <small>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста</small>	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
180	Компот из яблок и рябины черноплодной <small>яблоки, арония замороженная, сахар</small>	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-543, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-161
Полдник		
124	Каша молочная вязкая "Артек" <small>молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное</small>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-51
150	Чай с молоком и сахаром <small>молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</small>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-287, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-73
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-1558, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-373

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

В. В. Исаева
И. В. Соловьев

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курган"

Урманшина Г. Ш.



Меню Начальные классы

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	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупя горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150
Итого за день		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



Мерзляков Р.С.
Мерзляков Р.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой Курдюк"

Урманшина Г.Ш.



19.05.2021

Меню ОБЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (7бер), масло растительное</i>	
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
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	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-328, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-98
Итого за Завтрак		Калорийность-720, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-222
Обед		
5	Сметана	
80	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19
250	Рассольник ленинградский(с рисовой крупой) <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-40
200	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-398, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-127
200	Компот из яблок и рябины черноплодной <i>яблоки, арония замороженная, сахар</i>	Калорийность-55, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-767, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-224
Итого за день		Калорийность-1 487, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-446

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



С. Шамгулов
С. Шамгулов Р.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

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	Маринад овощной <i>морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная в/с, кислота лимонная, сахар</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9
170	Плов из курицы <i>крупа рисовая, филе птицы (полуфабрикат), морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста</i>	Калорийность-312, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-96
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-131
Итого за день		Калорийность-531, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-131

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

С. И. Иванушкина

Иванушкина С. И.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

Г. Ш. Урманшина
19.03.2021



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	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (7бер), масло растительное</i>	
155	Пюре гороховое <i>крупя горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-35
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150
Итого за день		Калорийность-573, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-150



СОГЛАСОВАНО
 Директор МОБУ *С.И. Мельникова*
19.05.2021



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Золотой курбан"
 Урманшина Г. Ш. *Г. Ш. Урманшина*
 19.05.2021

Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Котлеты рубленые из кур <i>котлеты куриные (76гр), масло растительное</i>	
200	Сок фруктовый	Калорийность-184, Углеводы-92
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	Пюре гороховое <i>крупа горох колотый, масло сливочное</i>	Калорийность-328, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-98
Итого за Завтрак		Калорийность-720, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-222
Итого за день		Калорийность-720, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-222