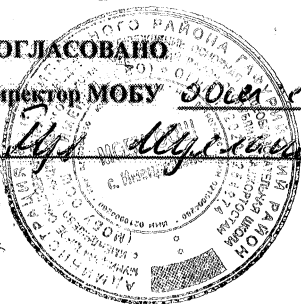


СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

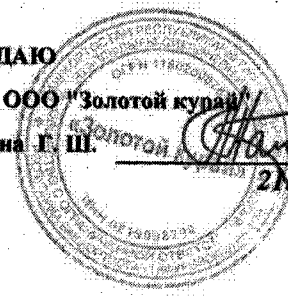
И.И. Мусатов Р.С.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курган"

Урманшина Г.Ш.



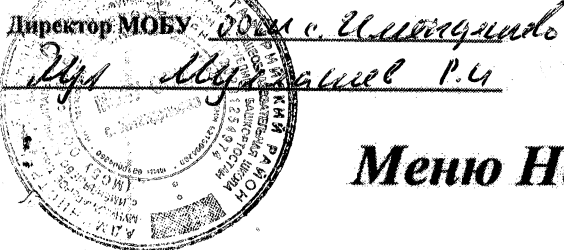
21.05.2021

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
155	Каша рисовая молочная жидкая молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-171, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-44
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-312, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-69
Обед		
40	Салат из картофеля с зеленым горошком картофель, горошек зел. консерв., яйцо, масло растительное, лук репчатый	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-17
190	Суп-лапша домашняя мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
50	Куры отварные курица, лук репчатый	Калорийность-170, Белки-43, Жиры-13, Углеводы-1
120	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
180	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-61, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-532, Белки-49, Жиры-27, Углеводы-67
Полдник		
150	Суп молочный с вермишелью молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
50	Булочка детская	
Итого за Полдник		Калорийность-140, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1 122, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-237

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.



21.05.2021

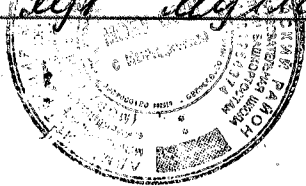
Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
185	Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-51
70	Запеканка из творога <i>творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, яйцо</i>	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10
10	Молоко сгущенное порциями	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-514, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-100
Итого за день		Калорийность-514, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-100

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

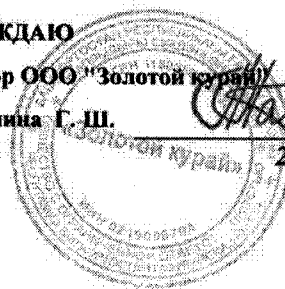
О.С. И. Мельникова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



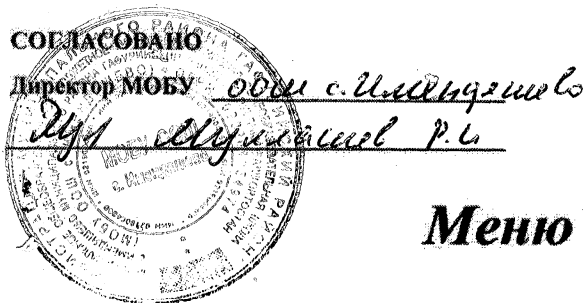
21.05.2021

ОВЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
185	Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-51
70	Запеканка из творога <i>творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, яйцо</i>	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10
10	Молоко сгущенное порциями	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-514, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-100
Обед		
40	Салат из картофеля с зеленым горошком <i>картофель, горошек зел. конс., яйцо, масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-17
200	Суп-лапша домашняя <i>мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное</i>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
60	Куры отварные <i>курица, лук репчатый</i>	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-75, Углеводы-20
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-560, Белки-56, Жиры-29, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-1 074, Белки-74, Жиры-43, Углеводы-168

СОГЛАСОВАНО

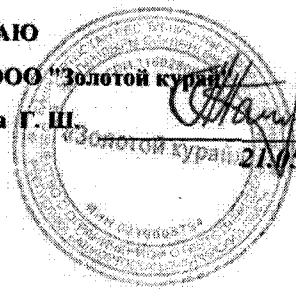
Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курган"

Урманшина Г. Ш.



21.05.2021

Меню ОБЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
70	Запеканка из творога <i>творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, яйцо</i>	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10
10	Молоко сгущенное порциями	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
220	Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-228, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-61
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
Итого за Завтрак		Калорийность-585, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-118
Обед		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
60	Куры отварные <i>курица, лук репчатый</i>	Калорийность-194, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-1
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-75, Углеводы-20
60	Салат из картофеля с зеленым горошком <i>картофель, горошек зел. консерв., яйцо, масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21
250	Суп-лапша домашняя <i>мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное</i>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-62
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-742, Белки-61, Жиры-32, Углеводы-147
Итого за день		Калорийность-1 327, Белки-81, Жиры-47, Углеводы-265

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

ООО с. Именное

И.И. Мухомов Р.ч

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.

21.05.2021

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
185	Каша рисовая молочная жидкая молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-51
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-75, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калорийность-337, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-87
Итого за день		Калорийность-337, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-87

Директор МОБУ

Мур Михаил Р.

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

Ю
ОО "Золотой курай"
Г. Ш. _____
Золотой курай
2021
02-1880874

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
185	Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-51
70	Запеканка из творога <i>творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, яйцо</i>	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10
10	Молоко сгущенное порциями	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
	Итого за Завтрак	Калорийность-514, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-100
	Итого за день	Калорийность-514, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-100

Директор МОБУ

Директор МОБУ 0002 с. Иланкунь
Евд. Михайлов Р.И.

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

21.05.2021

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
70	<i>Запеканка из творога</i> <i>творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, яйцо</i>	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10
10	<i>Молоко сгущенное порциями</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
200	<i>Чай с сахаром</i> <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
220	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i> <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-228, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-61
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-26
	Итого за Завтрак	Калорийность-585, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-118
	Итого за день	Калорийность-585, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-118