

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ СШ № 1 Актюбинск  
г. Актюбинск



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРЯВИН"

Г. Ш. Урманшина



**МЕНЮ**

9 декабря 2022 г.

Начальные классы 7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,4	4,4	7,5	77
		ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100				
2011	175	КАША ЖИДКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,6	3,3	34,9	188
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
<b>Итого</b>				<b>8,7</b>	<b>8,3</b>	<b>76,4</b>	<b>420</b>
<b>Всего</b>				<b>8,7</b>	<b>8,3</b>	<b>76,4</b>	<b>420</b>







СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ СШ № 1 с. Анискино  
Голов - Жаловров Р.Э



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"  
Г. Ш. Урманшина



**МЕНЮ**  
9 декабря 2022 г.  
ОВЗ 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	1	2,9	4,9	51
		ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100				
2011	175	КАША ЖИДКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	180	5,4	4,1	41,8	225
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>8,7</b>	<b>7,2</b>	<b>71,2</b>	<b>385</b>
<b>Обед</b>							
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122
		СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,8	0,2	10
2011	229	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10	5,4	5,7	112
2011	203	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	185		3,6		33
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,8	49
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>16,9</b>	<b>15,6</b>	<b>63,3</b>	<b>464</b>
<b>Всего</b>				<b>25,6</b>	<b>22,8</b>	<b>134,5</b>	<b>849</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ



*Сейтжан*  
*Анмокаин*  
*госп. директор Р.З.*

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"



Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**

9 декабря 2022 г.

Родительская плата 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	229	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6	3,2	3,5	67
2011	175	КАША ЖИДКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,6	3,3	34,9	188
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>12,9</b>	<b>6,7</b>	<b>62,9</b>	<b>364</b>
<b>Всего</b>				<b>12,9</b>	<b>6,7</b>	<b>62,9</b>	<b>364</b>