

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ СШ № 1 с. Угличского

М.В.В. (Исх. № ВР.З.)



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина



## МЕНЮ

13 декабря 2022

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>     |               |                        |       |                   |             |              |                                |
| 2018               | 51            | МАРИНАД ОВОЩНОЙ        | 80    | 1,3               | 6,1         | 9            | 97                             |
| 2011               | 291           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ | 150   | 15,5              | 16,1        | 37,4         | 356                            |
| 2018               | 300           | ЧАЙ С САХАРОМ          | 200   | 0,1               |             | 9,9          | 40                             |
|                    |               | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ       | 30    | 2,2               | 2,8         | 21,6         | 121                            |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 40    | 3                 | 0,2         | 19,5         | 92                             |
| 2008               |               | МАНДАРИН               | 150   | 0,9               | 0,2         | 8,3          | 42                             |
| <b>Итого</b>       |               |                        |       | <b>23</b>         | <b>25,4</b> | <b>105,7</b> | <b>748</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |                        |       | <b>23</b>         | <b>25,4</b> | <b>105,7</b> | <b>748</b>                     |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ СШ № 1 с. Исаевский



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина



**МЕНЮ**  
13 декабря 2022 г.  
ММС 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>     |               |                        |       |                   |           |              |                                |
| 2018               | 51            | МАРИНАД ОВОЩНОЙ        | 100   | 1,5               | 7,7       | 11,3         | 122                            |
| 2011               | 291           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ | 180   | 18,4              | 19,3      | 45           | 429                            |
| 2018               | 300           | ЧАЙ С САХАРОМ          | 200   | 0,1               |           | 9,9          | 40                             |
|                    |               | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ       | 30    | 2,2               | 2,8       | 21,6         | 121                            |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 40    | 3                 | 0,2       | 19,5         | 92                             |
| <b>Итого</b>       |               |                        |       | <b>25,2</b>       | <b>30</b> | <b>107,3</b> | <b>804</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |                        |       | <b>25,2</b>       | <b>30</b> | <b>107,3</b> | <b>804</b>                     |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ СОУП "СОЛЫСКИНСКИЙ

*Соловьев Р.З.*



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина



**МЕНЮ**  
13 декабря 2022 г.  
ММС 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>     |               |                        |       |                   |           |              |                                |
| 2018               | 51            | МАРИНАД ОВОЩНОЙ        | 100   | 1,5               | 7,7       | 11,3         | 122                            |
| 2011               | 291           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ | 180   | 18,4              | 19,3      | 45           | 429                            |
| 2018               | 300           | ЧАЙ С САХАРОМ          | 200   | 0,1               |           | 9,9          | 40                             |
|                    |               | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ       | 30    | 2,2               | 2,8       | 21,6         | 121                            |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 40    | 3                 | 0,2       | 19,5         | 92                             |
| <b>Итого</b>       |               |                        |       | <b>25,2</b>       | <b>30</b> | <b>107,3</b> | <b>804</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |                        |       | <b>25,2</b>       | <b>30</b> | <b>107,3</b> | <b>804</b>                     |



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ САИ С. Дигискаши

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
13 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>     |               |  |       |                   |             |              |                                |
| 2018               | 51            | МАРИНАД ОВОЩНОЙ                        | 100   | 1,5               | 7,7         | 11,3         | 122                            |
| 2011               | 291           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ                 | 180   | 18,4              | 19,3        | 45           | 429                            |
| 2018               | 300           | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200   | 0,1               |             | 9,9          | 40                             |
|                    |               | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ                       | 30    | 2,2               | 2,8         | 21,6         | 121                            |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40    | 3                 | 0,2         | 19,5         | 92                             |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>25,2</b>       | <b>30</b>   | <b>107,3</b> | <b>804</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |  |       |                   |             |              |                                |
| 2011               | 48            | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                       | 80    | 1,3               | 4,2         | 9,9          | 84                             |
| 2011               | 82            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ           | 300   | 2,4               | 5,9         | 15,3         | 126                            |
|                    |               | СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ) | 5     | 0,1               | 0,8         | 0,2          | 10                             |
| 2011               | 291           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                          | 150   | 11,8              | 14,7        | 44,9         | 358                            |
| 2018               | 309           | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                        | 200   | 0,1               | 0,1         | 11,8         | 49                             |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 35    | 2,6               | 0,2         | 17,1         | 80                             |
|                    |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30    | 2,2               | 0,2         | 14,6         | 69                             |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>20,5</b>       | <b>26,1</b> | <b>113,8</b> | <b>776</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |  |       | <b>45,7</b>       | <b>56,1</b> | <b>221,1</b> | <b>1580</b>                    |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина



**МЕНЮ**

13 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>   |               |                        |       |                   |             |             |                               |
| 2018             | 51            | МАРИНАД ОВОЩНОЙ        | 60    | 0,9               | 4,6         | 6,9         | 73                            |
| 2011             | 291           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ | 150   | 14,7              | 15,4        | 37,4        | 347                           |
| 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>17,9</b>       | <b>20,2</b> | <b>68,8</b> | <b>529</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                        |       | <b>17,9</b>       | <b>20,2</b> | <b>68,8</b> | <b>529</b>                    |