

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

## МЕНЮ

25 января 2023 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	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,6	72
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,8	14,7	44,9	358
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>18,3</b>	<b>21,8</b>	<b>103,5</b>	<b>683</b>
<b>Всего</b>				<b>18,3</b>	<b>21,8</b>	<b>103,5</b>	<b>683</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Т.Ш. Урманшина

## МЕНЮ

25 января 2023 г.

ММС 7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,6	72
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,8	14,7	44,9	358
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>18,3</b>	<b>21,8</b>	<b>103,5</b>	<b>683</b>
<b>Всего</b>				<b>18,3</b>	<b>21,8</b>	<b>103,5</b>	<b>683</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Е. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**

25 января 2023 г.

ОВЗ 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	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,6	72
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,8	14,7	44,9	358
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>18,3</b>	<b>21,8</b>	<b>103,5</b>	<b>683</b>
<b>Обед</b>							
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	1	2,9	4,9	51
2011	81	СВЕКОЛЬНИК	250	2,3	4,2	16,1	112
		СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,8	0,2	10
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11	14,3	17,5	244
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>18,8</b>	<b>22,6</b>	<b>67,9</b>	<b>555</b>
<b>Всего</b>				<b>37,1</b>	<b>44,4</b>	<b>171,4</b>	<b>1238</b>





СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Е. Ш. Урманшина

## МЕНЮ

25 января 2023 г.

ОВЗ 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	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	91
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	13,5	16,9	53,7	421
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>20,3</b>	<b>25</b>	<b>114,1</b>	<b>765</b>
<b>Обед</b>							
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,4	4,4	7,5	77
2011	81	СВЕКОЛЬНИК	300	2,8	5	19,8	134
		СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,8	0,2	10
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10	13,8	21,3	250
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>18,7</b>	<b>24,4</b>	<b>78</b>	<b>609</b>
<b>Всего</b>				<b>39</b>	<b>49,4</b>	<b>192,1</b>	<b>1374</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

\_\_\_\_\_ Ш. Урманшина

## МЕНЮ

25 января 2023 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	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2	3,8	36
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,9	13,9	44,9	348
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>13,9</b>	<b>16,1</b>	<b>73,2</b>	<b>493</b>
<b>Всего</b>				<b>13,9</b>	<b>16,1</b>	<b>73,2</b>	<b>493</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
25 января 2023 г.  
Детский сад 3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,7	4,4	25,7	161
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>7</b>	<b>4,6</b>	<b>49,2</b>	<b>266</b>
<b>II Завтрак</b>							
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
<b>Итого</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2	3,8	36
2011	81	СВЕКОЛЬНИК	150	1,4	2,4	9,9	67
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,7	11,9	17,8	214
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>13,4</b>	<b>16,5</b>	<b>55</b>	<b>422</b>
<b>Полдник</b>							
2011	291	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	150	8,2	6,9	37,4	245
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>12,8</b>	<b>10</b>	<b>83,2</b>	<b>475</b>
<b>Всего</b>				<b>33,3</b>	<b>31,5</b>	<b>196,9</b>	<b>1209</b>