

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

И. Ш. Урманшина



МЕНЮ
30 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	
Завтрак							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,6	54
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100				
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,4	2,9	36,3	185
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,7	6,1	66,4	348
Всего				6,7	6,1	66,4	348

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ
30 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	
Завтрак							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,6	54
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100				
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,4	2,9	36,3	185
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,7	6,1	66,4	348
Всего				6,7	6,1	66,4	348

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «ЗОЛОТОЙ КУРАЙ»

Г.Ш. Урманшина

МЕНЮ
30 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	
Завтрак							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,6	54
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100				
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,4	2,9	36,3	185
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,7	6,1	66,4	348
Обед							
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,7	8,8	88
		СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,8	0,2	10
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,9	10,4	3	137
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,4	18,5	126
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				16,9	20,7	69,4	538
Всего				23,6	26,8	135,8	886

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

г. Ш. Урманшина



МЕНЮ
30 января 2023 г.
ММС 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,6	63
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100				
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,4	2,9	36,3	185
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,8	6,7	67,4	357
Всего				6,8	6,7	67,4	357

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

И. В. Урманшина

МЕНЮ
30 января 2023 г.
дети СВО



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,6	63
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100				
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,4	2,9	36,3	185
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,8	6,7	67,4	357
Всего				6,8	6,7	67,4	357

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Ш. Урманшина

МЕНЮ
30 января 2023 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	
Завтрак							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,6	63
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100				
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,4	2,9	36,3	185
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,8	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,8	6,7	67,4	357
Обед							
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	3,8	10,6	85
		СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	6,7	11	4,2	151
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,9	25,6	171
2018	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				19,3	21,7	73,4	592
Всего				26,1	28,4	140,8	949

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"



Хорманшина

МЕНЮ

30 января 2023 г.

Родительская плата 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	
Завтрак							
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	35
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,4	2,9	36,3	185
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,1	5,6	63,5	329
Всего				6,1	5,6	63,5	329

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «ЗОЛОТОЙ КУРАЙ»

И.И. Урманшина

МЕНЮ
30 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	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	5	30	187
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				8	5,2	53,5	292
II Завтрак							
2008	411	КИСЕЛЬ	150			13,9	56
Итого						13,9	56
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2	3,8	36
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	1,8	5,3	43
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	3,7	1	4,2	151
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,5	21,4	139
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				16	19,5	58,2	474
Полдник							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С ЯБЛОКОМ	150	4,1	5,6	19,2	142
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,4	9,7	42,7	284
Всего				30,4	34,4	163,3	1106