

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Ш. Урманшина

МЕНЮ
3 февраля 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,7	4,6	30,9	183
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				7	4,8	54,4	288
II Завтрак							
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	8,9	37
Итого				0,1	0,1	8,9	37
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,8	4	3,2	52
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	150	1,7	1,8	13,1	74
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60				
2018	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	4,3	43,1	239
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,8	2,4	36
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				11,7	13,7	85,3	506
Полдник							
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	1	2,9	4,9	51
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				6,5	7,6	49,8	295
Всего				25,2	25,8	198,4	1126

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ
3 февраля 2023 г.
ОВЗ 12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4	3,2	52
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,6	15,3	24,9	279
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				13,9	19,9	62,1	486
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2	3,8	36
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	270	2,8	3	23,6	134
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60				
2018	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	4	43,1	236
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	40	0,6	3,8	3,2	49
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,8	49
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого				13,8	13,1	105	596
Всего				27,8	33	167,1	1082

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"



И. Ш. Урманшина

МЕНЮ

3 февраля 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							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1	6,1	4,6	77
2018	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	4	43,1	236
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				10	10,3	72,2	422
Всего				10	10,3	72,2	422

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"



Ш. Урманшина

МЕНЮ

3 февраля 2023 г.

Начальные классы 7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4	3,2	52
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,8	13,9	20,8	248
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				13,1	18,5	58	455
Всего				13,1	18,5	58	455

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Ш. Урманшина

МЕНЮ
3 февраля 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							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4	3,2	52
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,8	13,9	20,8	248
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				13,1	18,5	58	455
Всего				13,1	18,5	58	455

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «ЗОЛОТОЙ КУРАЙ»



Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ
3 февраля 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							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4	3,2	52
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,8	13,9	20,8	248
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				13,1	18,5	58	455
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2	3,1	33
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	2,3	2,3	17	97
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100				
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого				11,6	9,4	92,8	502
Всего				24,7	27,9	150,8	957

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"
Г. Ш. Урманшина



МЕНЮ
3 февраля 2023 г.
дети СВО 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4	3,2	52
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,6	15,3	24,9	279
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				13,9	19,9	62,1	486
Всего				13,9	19,9	62,1	486

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"
Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ
3 февраля 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							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4	3,2	52
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,6	15,3	24,9	279
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2011	338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				13,9	19,9	62,1	486
Всего				13,9	19,9	62,1	486