

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
3 марта 2023 г.  
СВО 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>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ					
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	40	0,6	4	3,2	52
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10,6	15,3	24,9	279
2011	338	ЯБЛОКО	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,5	46
			30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>13,9</b>	<b>19,9</b>	<b>62,1</b>	<b>486</b>
<b>Всего</b>				<b>13,9</b>	<b>19,9</b>	<b>62,1</b>	<b>486</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г.Ш. Урманшина

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

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Т.Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
3 марта 2023 г.  
ММС 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>							
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
<b>Итого</b>				<b>13,1</b>	<b>18,5</b>	<b>58</b>	<b>455</b>
<b>Всего</b>				<b>13,1</b>	<b>18,5</b>	<b>58</b>	<b>455</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
3 марта 2023 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>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ						
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	40	0,6	4	3,2	52	
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10,6	15,3	24,9	279	
2011	338	ЯБЛОКО	200	0,1		9,9	40	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,5	46	
			30	2,2	0,2	14,6	69	
<b>Итого</b>								
<b>Всего</b>					<b>13,9</b>	<b>19,9</b>	<b>62,1</b>	<b>486</b>
					<b>13,9</b>	<b>19,9</b>	<b>62,1</b>	<b>486</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
3 марта 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>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ					
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	40	0,6	4	3,2	52
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	150	9,8	13,9	20,8	248
2011	338	ЯБЛОКО	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,5	46
<b>Итого</b>			30	2,2	0,2	14,6	69
				<b>13,1</b>	<b>18,5</b>	<b>58</b>	<b>455</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>11,6</b>	<b>9,4</b>	<b>92,8</b>	<b>502</b>
<b>Всего</b>				<b>24,7</b>	<b>27,9</b>	<b>150,8</b>	<b>957</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

И.И. Урманшина

**МЕНЮ**  
3 марта 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	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>13,9</b>	<b>19,9</b>	<b>62,1</b>	<b>486</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>				<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>92</b>
<b>Всего</b>				<b>13,9</b>	<b>13,1</b>	<b>105</b>	<b>596</b>
				<b>27,8</b>	<b>33</b>	<b>167,1</b>	<b>1082</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Ш. Урманшина

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

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «ЗОЛОТОЙ КУРАЙ»

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
3 марта 2023 г.  
Детский сад 3-7 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>							
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					
<b>Итого</b>			30	2,2	0,2	14,6	69
				7	4,8	54,4	288
<b>II Завтрак</b>							
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	8,9	37
<b>Итого</b>				0,1	0,1	8,9	37
<b>Обед</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	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 ОВОЦАМИ №349	30	0,4	2,8	2,4	36
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
<b>Итого</b>			30	2,2	0,2	14,6	69
				11,7	13,1	85,3	506
<b>Полдник</b>							
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					
<b>Итого</b>			30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Всего</b>				6,5	7,6	49,8	295
				25,3	25,6	198,4	1126



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845716

Владелец Насыров Ринат Зуфарович

Действителен с 21.11.2022 по 21.11.2023