

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина



МЕНЮ

3 октября 2023 год

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							
2008		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	7,6	7,0	7,8	170,8
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	4,6	5,6	20,3	187,1
2018	227	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
2018	300	ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого			500	15,8	15,7	67,0	593,2

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «ЗОЛОТОЙ КУРАЙ»
Г. Ш. Урманшина



МЕНЮ
3 октября 2023 год
ММС МЛАДШИЕ 7-11 ЛЕТ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	7,6	7,0	7,8	170,8
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	4,6	5,6	20,3	187,1
2018	227	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
2018	300	ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого			500	15,8	15,7	67,0	593,2

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ
3 октября 2023 год
ОВЗ МЛ 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		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	7,6	7,0	7,8	170,8
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	4,6	5,6	20,3	187,1
2018	227	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
2018	300	ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого			500	16,8	15,7	67,0	593,2
Обед							
2011	45	БОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	8,0	32,8	136,7
2008	106	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,3	12,0	5,2	166,3
2011	291	РИС ОТВАРНОЙ	150	5,7	4,5	38,8	210,7
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого			700	23,2	24,8	113,3	672,0
Всего				39,0	40,5	180,3	1 265,2

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «ЗОЛОТОЙ КУРАЙ»

И. Ш. Урманшина



МЕНЮ
3 октября 2023 год
ОВЗ СТ 12-18 ЛЕТ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70	8,9	8,2	9,1	199,3
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	5,4	6,5	23,7	218,3
2018	227	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
2018	300	ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого			550	18,7	17,8	76,6	675,9
Обед							
2011	45	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,5	9,6	39,4	164,0
2008	106	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,3	12,0	5,2	166,3
2011	291	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,8	5,4	46,6	252,8
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9
Итого			800	26,4	27,4	137,4	787,4
Всего				45,1	45,2	214,0	1 463,3

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «ЗОЛОТОЙ КУРАЙ»

Г.Ш. Урманшина



МЕНЮ
3 октября 2023 год
СВО 12-18 ЛЕТ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70	8,9	8,2	9,1	199,3
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	5,4	6,5	23,7	218,3
2018	227	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
2018	300	ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого			550	18,7	17,8	76,6	675,9
Обед							
2011	45	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,5	9,6	39,4	164,0
2008	106	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,3	12,0	5,2	166,3
2011	291	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,8	5,4	46,6	252,8
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9
Итого			800	26,4	27,4	137,4	787,4
Всего				45,1	45,2	214,0	1 463,3

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманчина

МЕНЮ
3 октября 2023 год
ММС СТ 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		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70	8,9	8,2	9,1	199,3
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	5,4	6,5	23,7	218,3
2018	227	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
2018	300	ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого			550	18,7	17,8	76,6	675,9
Обед							
2011	45	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,5	9,6	39,4	164,0
2008	106	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,3	12,0	5,2	166,3
2011	291	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,8	5,4	46,6	252,8
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9
Итого			800	26,4	27,4	137,4	787,4
Всего				45,1	45,2	214,0	1 463,3

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ _____

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



МЕНЮ
3 октября 2023 год
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-	
Завтрак							
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	3,4	10,1	25,9	206
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,9	1	11,1	56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				6,5	11,3	51,6	331
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30				
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	150	2,3	2,9	22,3	125
Итого				0,1		9,8	39
				2,4	2,9	32,1	164
Обед							
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	9,8	18,6	170
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	75	9,9	17,9	9,9	241
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	8,6	36	234
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,9	89
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				17,5	36,6	101	803
Полдник							
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,7	9,9	12,5	146
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				4	10,1	37	255
Всего				30,4	60,9	221,7	1553

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

3 октября 2023 год

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							
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	3,4	10,1	25,9	206
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
2008		ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				8	13,2	72,7	440
Всего				8	13,2	72,7	440