

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

## МЕНЮ

12 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	
<b>Завтрак</b>							
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	1,7	19,5	10,3	224
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,4	10	33	250
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>11,4</b>	<b>29,7</b>	<b>67,8</b>	<b>583</b>
<b>Всего</b>				<b>11,4</b>	<b>29,7</b>	<b>67,8</b>	<b>583</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
12 октября 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>							
201		КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,5	10,1	30,9	231
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>6,8</b>	<b>10,3</b>	<b>55,4</b>	<b>340</b>
<b>II Завтрак</b>							
2018	309	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	160			25,1	101
<b>Итого</b>						<b>25,1</b>	<b>101</b>
<b>Обед</b>							
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1,4	9,9	10,8	138
		КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ	75	17,5	15,8	6,3	237
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	5,4	9,2	41,7	270
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,9	89
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>26,6</b>	<b>35,2</b>	<b>95,3</b>	<b>803</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,3	0,1	1,1	7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	6,1	9,7	27,6	221
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
<b>Итого</b>				<b>8,7</b>	<b>10</b>	<b>53,2</b>	<b>337</b>
<b>Всего</b>				<b>42,1</b>	<b>55,5</b>	<b>229</b>	<b>1581</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина



**МЕНЮ**  
**12 октября 2023 год**  
**ДЕТИ СВО 12-18 ЛЕТ**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,2	0,2	1,5	9,6
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,8	14,2	177,6
2018	227	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,3	39,4	270,1
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>17,2</b>	<b>17,5</b>	<b>76,7</b>	<b>567,5</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
**12 октября 2023 год**  
**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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,2	0,2	1,5	9,6
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,8	14,2	177,6
2018	227	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,3	39,4	270,1
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>17,2</b>	<b>17,5</b>	<b>76,7</b>	<b>567,5</b>
<b>Обед</b>							
2011	45	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	2,0	3,8	16,0	89,6
2008	106	КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ	70	18,0	19,3	10,5	255,4
2011	291	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	180	5,8	6,0	44,5	255,1
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
<b>Итого</b>			<b>800</b>	<b>29,64</b>	<b>29,5</b>	<b>117,2</b>	<b>804,4</b>
<b>Всего</b>				<b>46,8</b>	<b>47,0</b>	<b>193,9</b>	<b>1 371,9</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
**12 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	
<b>Завтрак</b>							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6
2018	227	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,8	8,3	32,8	225,7
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>16,1</b>	<b>15,2</b>	<b>69,7</b>	<b>520,7</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
**12 октября 2023 год**  
**ММС МЛАДШИЕ 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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6
2018	227	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,8	8,3	32,8	225,7
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>16,1</b>	<b>15,2</b>	<b>69,7</b>	<b>520,7</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
**12 октября 2023 год**  
**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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6
2018	227	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,8	8,3	32,8	225,7
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>16,1</b>	<b>15,2</b>	<b>69,7</b>	<b>520,7</b>
<b>Обед</b>							
2011	45	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,7	3,2	13,3	89,6
2008	106	КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ	60	15,4	16,5	9,0	218,9
2011	291	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,8	5,0	37,1	212,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>100,8</b>	<b>702,4</b>
<b>Всего</b>				<b>41,1</b>	<b>40,2</b>	<b>170,5</b>	<b>1 223,1</b>

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**

**12 октября 2023 год  
ММС СТАРШИЕ 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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,2	0,2	1,5	9,6
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,8	14,2	177,6
2018	227	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,3	39,4	270,1
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>17,2</b>	<b>17,5</b>	<b>76,7</b>	<b>567,5</b>