

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
31 января 2024 г.
СВО



Сбор-ник	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая
				Белки, г	Жиры, г	Угле-	
Завтрак							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ					
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	0,7	4,1	4,5	59
		ЯБЛОКО	150	9,4	12,6	17,8	222
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1		9,9	40
Итого			40	3	0,2	19,5	92
Всего				13,6	17,3	61,2	459
				13,6	17,3	61,2	459

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
31 января 2024 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							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ					
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	40	0,5	2,7	2,9	39
		ЯБЛОКО	150	9,4	12,6	17,8	222
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1		9,9	40
Итого			30	2,2	0,2	14,6	69
Всего				12,6	15,9	54,7	416
				12,6	15,9	54,7	416

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
31 января 2024 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	
Завтрак							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,7	2,9	39
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,4	12,6	17,8	222
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				12,6	15,9	54,7	416
Всего				12,6	15,9	54,7	416

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
31 января 2024 г.
ОВЗ 7-11 лет



Сбор-ник	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая
				Белки, г	Жиры, г	Угле-	
Завтрак							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ					
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	40	0,5	2,7	2,9	39
		ЯБЛОКО	150	9,4	12,6	17,8	222
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1		9,9	40
Итого			30	2,2	0,2	14,6	69
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		12,6	15,9	54,7	416
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	40	0,6	4	3,2	52
2008	310	КУРИЦА ПО-СИЦИЛИЙСКИ	200	2,2	2,3	17,5	99
2018	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50	8,8	10,5	4,7	149
2018	309	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150		4		36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200			23,2	93
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого			30	2,2	0,2	14,6	69
Всего				16	21,2	77,8	567
				28,6	37,1	132,5	983

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
31 января 2024 г.
ММС 12-18 лет



Сбор-ник	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая
				Белки, г	Жиры, г	Угле- вод.	
Завтрак							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ					
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	0,7	4,1	4,5	59
		ЯБЛОКО	150	9,4	12,6	17,8	222
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1		9,9	40
Итого			40	3	0,2	19,5	92
Всего				13,6	17,3	61,2	459
				13,6	17,3	61,2	459

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
31 января 2024 г.
ОВЗ 12-18 лет



Сбор-ник	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая
				Белки, г	Жиры, г	Угле-	
Завтрак							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ					
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	0,7	4,1	4,5	59
		ЯБЛОКО	150	9,4	12,6	17,8	222
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,5	46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1		9,9	40
Итого			40	3	0,2	19,5	92
				13,6	17,3	61,2	459
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1	6,1	4,6	77
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2,6	2,8	21,8	123
2008	310	КУРИЦА ПО-СИЦИЛИЙСКИ	60	10,6	12,5	5,6	179
2018	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		4,9		44
2018	309	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			23,2	93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				18,6	26,7	84,4	654
Всего				32,2	44	145,6	1113

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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



МЕНЮ
31 января 2024 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							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,7	2,9	39
2018	143	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,4	12,6	17,8	222
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				12,2	15,5	45,2	370
Всего				12,2	15,5	45,2	370

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
31 января 2024 г.
Детский сад 3-7 лет



Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ					
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,5	4	20,2	131
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1		8,9	36
Итого			30	2,2	0,2	14,6	69
				5,8	4,2	43,7	236
II Завтрак							
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150				
2008		ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого				2,3	2,9	22,3	125
Обед							
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	2,2	2,3	17,5	99
2008	310	КУРИЦА ПО-СИЦИЛИЙСКИ					
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	50	8,8	10,5	4,7	149
2018	227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130		3,4		31
Итого			30	2,2	0,2	14,6	69
				13,3	16,4	45,7	384
Полдник							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,7	2,9	39
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	5,1	10,1	18,6	186
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				7,9	13	45	330
Всего				29,3	36,5	156,7	1075