

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
11 января 2024 г.
СВО



Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты		Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
			Завтрак					
2008	30		САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82
			ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	13,8	2,7	183
2011	173		КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,5	4,6	38,8	231
2018	300		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого					25,6	24,7	75,6	628
Всего					25,6	24,7	75,6	628

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
11 января 2024 г.
Начальные классы 7-11 лет



Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты		Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
			Завтрак					
2008	30		САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	55
			ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	13,8	2,7	183
2011	173		КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,5	4,6	38,8	231
2018	300		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого					24	22,7	69,1	578
Всего					24	22,7	69,1	578

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
11 января 2024 г.
ММС 7-11 лет



Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	55
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	13,8	2,7	183
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,5	4,6	38,8	231
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				24	22,7	69,1	578
Всего				24	22,7	69,1	578

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
11 января 2024 г.
ОВЗ 7-11 лет



Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты		Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
			Завтрак					
2008	30		САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	55
			ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	13,8	2,7	183
2011	173		КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,5	4,6	38,8	231
2018	300		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого					24	22,7	69,1	578
			Обед					
2011	50		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,7	2	3,6	35
			ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,1	8,7	80
			СМЕСЬ ЗАПЕКАЕМОГО БЛЮДА (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,8	0,2	10
2018	143		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	9,5	7,5	17,8	177
2018	300		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого					16,5	14,8	69,4	480
Всего					40,5	37,5	138,5	1058

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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



МЕНЮ
11 января 2024 г.
ММС 12-18 лет

Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	13,8	2,7	183
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,5	4,6	38,8	231
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого				25,6	24,7	75,6	628
Всего				25,6	24,7	75,6	628

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
11 января 2024 г.
ОВЗ 12-18 лет



Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты		Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2008	30		САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82
			ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,8	13,8	2,7	183
2011	173		КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,5	4,6	38,8	231
2018	300		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого					25,6	24,7	75,6	628
Обед								
2011	50		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1	3,1	5,3	53
			ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,1	8,7	80
			СМЕТАНА К ТЕРТЫМ ОВОЩАМ (ПРОКИПЯЩЕНАЯ)	5	0,1	0,8	0,2	10
2018	143		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	12,1	9,4	23,6	228
2018	300		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого					21,7	17,9	91,5	618
Всего					47,3	42,6	167,1	1246

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
11 января 2024 г.
Родительская плата 12-18 лет



Сбор- ник	№ техн. карты		Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2008	30		САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82
2011	173		КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,5	4,6	38,8	231
2018	300		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92
Итого					13,8	10,9	72,9	445
Всего					13,8	10,9	72,9	445

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МОБУ

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

МЕНЮ
11 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-	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	150	7	6,3	39,3	241
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				9,3	6,5	62,8	346
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							
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,7	7,2	70
2018	143	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	8,8	6,8	17,8	168
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				12,6	10,7	48,5	343
Полдник							
2011	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1	3,1	5,3	53
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	130	6,3	4,4	28,5	179
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого				9,6	7,7	57,3	337
Всего				33,8	27,8	190,9	1151