

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
13 декабря 2023г.  
СВО 12-18 лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 293              | НАГЕТСЫ                                          | 50    | 12,9              | 12,9    | 8,9              | 204                                      |
| 2008                          | 323              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 180   | 8,7               | 6,8     | 39,5             | 254                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                                       |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
|                               |                  | ЯБЛОКО                                           | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 25,1              | 20,3    | 87,3             | 636                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
**13 декабря 2023г.**  
**ММС 12-18 лет**



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 293              | НАГЕТСЫ                                          | 50    | 12,9              | 12,9    | 8,9              | 204                                      |
| 2008                          | 323              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 180   | 8,7               | 6,8     | 39,5             | 254                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                                       |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
|                               |                  | ЯБЛОКО                                           | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 25,1              | 20,3    | 87,3             | 636                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
13 декабря 2023г.  
ОВЗ 12-18 лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 293              | НАГЕТСЫ                                          | 50    | 12,9              | 12,9    | 8,9              | 204                                      |
| 2008                          | 323              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 180   | 8,7               | 6,8     | 39,5             | 254                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                                       |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
|                               |                  | ЯБЛОКО                                           | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 25,1              | 20,3    | 87,3             | 636                                      |
| Обед                          |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 40               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                         | 80    | 0,8               | 3,3     | 7,3              | 62                                       |
| 2011                          | 101              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ              | 300   | 3,1               | 3,4     | 26,1             | 148                                      |
| 2008                          | 308              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150   | 8,9               | 15,4    | 11,2             | 217                                      |
| 2018                          | 309              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 200   |                   |         | 9,7              | 39                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 18                | 22,5    | 88,4             | 627                                      |
| Всего                         |                  |                                                  |       | 43,1              | 42,8    | 175,7            | 1263                                     |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

МЕНЮ

13 декабря 2023г.

НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
|                               |                  | Завтрак                                          |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 293              | НАГЕТСЫ                                          | 50    | 12,9              | 12,9    | 8,9              | 204                                      |
| 2008                          | 323              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 150   | 7,3               | 5,7     | 32,9             | 212                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                                       |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
|                               |                  | ЯБЛОКО                                           | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 23,7              | 19,2    | 80,7             | 594                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
**13 декабря 2023г.**  
**ММС 7-11 лет**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 293              | НАГЕТСЫ                                          | 50    | 12,9              | 12,9    | 8,9              | 204                                      |
| 2008                          | 323              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 150   | 7,3               | 5,7     | 32,9             | 212                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                                       |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
|                               |                  | ЯБЛОКО                                           | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 23,7              | 19,2    | 80,7             | 594                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
13 декабря 2023г.  
ОВЗ 7-11 лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 293              | НАГЕТСЫ                                          | 50    | 12,9              | 12,9    | 8,9              | 204                                      |
| 2008                          | 323              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 150   | 7,3               | 5,7     | 32,9             | 212                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                                       |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
|                               |                  | ЯБЛОКО                                           | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 23,7              | 19,2    | 80,7             | 594                                      |
| Обед                          |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 40               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                         | 40    | 0,3               | 1,6     | 3,7              | 32                                       |
| 2011                          | 101              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ              | 250   | 2,6               | 2,8     | 21,8             | 123                                      |
| 2008                          | 308              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                | 150   | 8,9               | 15,4    | 11,2             | 217                                      |
| 2018                          | 309              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 200   |                   |         | 9,7              | 39                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 16,2              | 20,2    | 75,6             | 549                                      |
| Всего                         |                  |                                                  |       | 39,9              | 39,4    | 156,3            | 1143                                     |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**

13 декабря 2023г.

Родительская плата 12-18 лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 293              | НАГЕТСЫ                                          | 50    | 12,9              | 12,9    | 8,9              | 204                                      |
| 2008                          | 323              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 150   | 7,3               | 5,7     | 32,9             | 212                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                                       |
|                               |                  | ЯБЛОКО                                           | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 23,7              | 19,2    | 80,7             | 594                                      |
| Всего                         |                  |                                                  |       | 23,7              | 19,2    | 80,7             | 594                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
**13 декабря 2023г.**  
**Детский сад 3-7 лет**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты |  | Наименование блюда                                              | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--|-----------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |  |                                                                 |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |  |                                                                 |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 189              |  | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                              | 150   | 3,5               | 4       | 20,2             | 131                                      |
| 2018                          | 300              |  | ЧАЙ С САХАРОМ                                                   | 180   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                  | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |  |                                                                 |       | 5,8               | 4,2     | 43,7             | 236                                      |
| II Завтрак                    |                  |  |                                                                 |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 303              |  | ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ<br>"ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 150   | 0,1               |         | 0,1              | 1                                        |
| 2008                          |                  |  | ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ                                    | 30    | 2,3               | 2,9     | 22,3             | 125                                      |
| Итого                         |                  |  |                                                                 |       | 2,4               | 2,9     | 22,4             | 126                                      |
| Обед                          |                  |  |                                                                 |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 101              |  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ                             | 200   | 2,2               | 2,3     | 17,5             | 99                                       |
| 2008                          | 308              |  | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                               | 150   | 8,9               | 15,4    | 11,2             | 217                                      |
| 2018                          | 309              |  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                     | 180   |                   |         | 8,7              | 35                                       |
|                               |                  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                  | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |  |                                                                 |       | 13,3              | 17,9    | 52               | 420                                      |
| Полдник                       |                  |  |                                                                 |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 40               |  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                        | 40    | 0,3               | 1,6     | 3,7              | 32                                       |
| 2011                          | 102              |  | СУП КУБАНСКИЙ                                                   | 150   | 7,3               | 6       | 15,9             | 147                                      |
| 2018                          | 300              |  | ЧАЙ С САХАРОМ                                                   | 180   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
|                               |                  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                  | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |  |                                                                 |       | 9,9               | 7,8     | 43,1             | 284                                      |
| Всего                         |                  |  |                                                                 |       | 31,4              | 32,8    | 161,2            | 1066                                     |