

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
15 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                       |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150   | 4,2               | 5,2     | 34,6             | 202                                      |
| 2008                          |                  | ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ  | 150   | 3                 | 2,3     | 4,5              | 72                                       |
| 2011                          | 382              | КАКАО С МОЛОКОМ              | 200   | 2,5               | 2,2     | 12,4             | 79                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                              |       | 11,9              | 9,9     | 66,1             | 422                                      |

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

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

**МЕНЮ**  
**15 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                       |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150   | 4,2               | 5,2     | 34,6             | 202                                      |
| 2008                          |                  | ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ  | 150   | 3                 | 2,3     | 4,5              | 72                                       |
| 2011                          | 382              | КАКАО С МОЛОКОМ              | 200   | 2,5               | 2,2     | 12,4             | 79                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                              |       | 11,9              | 9,9     | 66,1             | 422                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

# МЕНЮ

15 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                       |                  |                                      |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         | 150   | 4,2               | 5,2     | 34,6             | 202                                      |
| 2008                          |                  | ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ          | 150   | 3                 | 2,3     | 4,5              | 72                                       |
| 2011                          | 382              | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 200   | 2,5               | 2,2     | 12,4             | 79                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                      |       | 11,9              | 9,9     | 66,1             | 422                                      |
| Обед                          |                  |                                      |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 51               | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                     | 40    | 0,6               | 4       | 3,2              | 52                                       |
| 2012                          | 79               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ          | 200   | 4                 | 2,3     | 27,7             | 148                                      |
|                               |                  | КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ  | 60    | 15,3              | 13,6    | 8,9              | 219                                      |
| 2011                          | 175              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" | 150   | 4,8               | 5,1     | 37               | 213                                      |
| 2011                          | 330              | СОУС СМЕТАННЫЙ                       | 30    | 0,7               | 3,4     | 2,5              | 51                                       |
| 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                         |                  |                                      |       | 29,9              | 28,8    | 118,4            | 861                                      |
| Всего                         |                  |                                      |       | 41,8              | 38,7    | 184,5            | 1283                                     |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
15 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                       |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180   | 4,8               | 6,2     | 41,5             | 242                                      |
| 2008                          |                  | ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ  | 150   | 3                 | 2,3     | 4,5              | 72                                       |
| 2011                          | 382              | КАКАО С МОЛОКОМ              | 200   | 2,5               | 2,2     | 12,4             | 79                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                              |       | 12,5              | 10,9    | 73               | 462                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
15 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                       |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180   | 4,8               | 6,2     | 41,5             | 242                                      |
| 2008                          |                  | ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ  | 150   | 3                 | 2,3     | 4,5              | 72                                       |
| 2011                          | 382              | КАКАО С МОЛОКОМ              | 200   | 2,5               | 2,2     | 12,4             | 79                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                              |       | 12,5              | 10,9    | 73               | 462                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
15 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                       |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180   | 4,8               | 6,2     | 41,5             | 242                                      |
| 2008                          |                  | ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ  | 150   | 3                 | 2,3     | 4,5              | 72                                       |
| 2011                          | 382              | КАКАО С МОЛОКОМ              | 200   | 2,5               | 2,2     | 12,4             | 79                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                              |       | 12,5              | 10,9    | 73               | 462                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

# МЕНЮ

15 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                       |                  |                                      |       |                   |         |                  |                                         |
| 2018                          | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         | 180   | 4,8               | 6,2     | 41,5             | 242                                     |
| 2008                          |                  | ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ          | 150   | 3                 | 2,3     | 4,5              | 72                                      |
| 2011                          | 382              | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 200   | 2,5               | 2,2     | 12,4             | 79                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                      |
| Итого                         |                  |                                      |       | 12,5              | 10,9    | 73               | 462                                     |
| Обед                          |                  |                                      |       |                   |         |                  |                                         |
| 2008                          | 51               | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                     | 50    | 0,6               | 5       | 3,8              | 64                                      |
| 2012                          | 79               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ          | 250   | 5                 | 3       | 34,6             | 185                                     |
|                               |                  | КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ  | 60    | 15,3              | 13,6    | 8,9              | 219                                     |
| 2011                          | 175              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" | 150   | 4,8               | 5,1     | 37               | 213                                     |
| 2011                          | 330              | СОУС СМЕТАННЫЙ                       | 30    | 0,7               | 3,4     | 2,5              | 51                                      |
| 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                         |                  |                                      |       | 30,9              | 30,5    | 125,9            | 910                                     |
| Всего                         |                  |                                      |       | 43,4              | 41,4    | 198,9            | 1372                                    |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

# МЕНЮ

15 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                       |                  |                              |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150   | 4,2               | 5,2     | 34,6             | 202                                      |
| 2008                          |                  | ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ  | 150   | 3                 | 2,3     | 4,5              | 72                                       |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                              |       | 9,5               | 7,7     | 63,6             | 383                                      |
| Всего                         |                  |                              |       | 9,5               | 7,7     | 63,6             | 383                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
15 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                       |                  |                                      |       |                   |         |                  |                                         |
| 2018                          | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         | 150   | 4,2               | 5,2     | 34,6             | 202                                     |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                      |
| Итого                         |                  |                                      |       | 6,5               | 5,4     | 58,1             | 307                                     |
| II Завтрак                    |                  |                                      |       |                   |         |                  |                                         |
| 2008                          |                  | ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ          | 100   | 2                 | 1,5     | 3                | 48                                      |
| Итого                         |                  |                                      |       | 2                 | 1,5     | 3                | 48                                      |
| Обед                          |                  |                                      |       |                   |         |                  |                                         |
| 2012                          | 79               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ          | 200   | 4                 | 2,3     | 27,7             | 148                                     |
|                               |                  | КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ  | 50    | 12,8              | 11,4    | 7,5              | 183                                     |
| 2011                          | 175              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" | 130   | 4,2               | 4,3     | 32,2             | 184                                     |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                      |
| Итого                         |                  |                                      |       | 23,3              | 18,2    | 90,9             | 620                                     |
| Полдник                       |                  |                                      |       |                   |         |                  |                                         |
| 2011                          | 399              | БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ         | 120   | 6,9               | 9,1     | 40,5             | 271                                     |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                      |
| Итого                         |                  |                                      |       | 7                 | 9,1     | 49,4             | 307                                     |
| Всего                         |                  |                                      |       | 38,8              | 34,2    | 201,4            | 1282                                    |