

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

# МЕНЮ

29 декабря 2023 г.

## 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 |                                          |
| 2011                          | 48               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                  | 40    | 0,6               | 2       | 5                | 42                                       |
| 2012                          | 249              | РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80    | 10,8              | 5,4     | 2,5              | 102                                      |
| 2011                          | 128              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 150   | 3,1               | 4,5     | 21,1             | 137                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,2               | 0,2     | 44,0             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                   |       | 16,8              | 12,1    | 53,1             | 390                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
29 декабря 2023 г.  
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                          | 48               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                  | 40    | 0,6               | 2       | 5                | 42                                       |
| 2012                          | 249              | РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80    | 10,8              | 5,4     | 2,5              | 102                                      |
| 2011                          | 128              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 150   | 3,1               | 4,5     | 21,1             | 137                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,2               | 0,2     | 44,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                   |       | 16,8              | 12,1    | 53,1             | 390                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

# МЕНЮ

29 декабря 2023 г.  
ОВЗ 7-11 лет

| 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                          | 48               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                  | 40    | 0,6               | 2       | 5                | 42                                      |
| 2012                          | 249              | РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ  | 80    | 10,8              | 5,4     | 2,5              | 102                                     |
| 2011                          | 128              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 150   | 3,1               | 4,6     | 21,1             | 137                                     |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                      |
| Итого                         |                  |                                   |       | 16,8              | 12,1    | 53,1             | 390                                     |
| Обед                          |                  |                                   |       |                   |         |                  |                                         |
| 2008                          | 100              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ     | 200   | 1,4               | 2,5     | 10,8             | 72                                      |
|                               |                  | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100   | 0,4               | 2,5     | 2,7              | 35                                      |
| 2018                          | 227              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 150   |                   | 4       |                  | 36                                      |
| 2018                          | 309              | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                   | 200   | 0,1               | 0,1     | 21,9             | 89                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                      |
| Итого                         |                  |                                   |       | 6,3               | 6,6     | 64,6             | 370                                     |
| Всего                         |                  |                                   |       | 23,1              | 21,6    | 117,7            | 760                                     |

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

**МЕНЮ**  
29 декабря 2023 г.  
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 |                                          |
|                               |                  |                                   |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 48               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                  |       |                   |         |                  |                                          |
|                               |                  | Завтрак                           |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 249              | РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80    | 1,3               | 4,2     | 9,9              | 84                                       |
| 2011                          | 128              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 100   | 13,6              | 6,7     | 3,3              | 128                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 150   | 3,1               | 4,5     | 21,1             | 137                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
| Итого                         |                  |                                   | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
|                               |                  |                                   |       | 20,2              | 15,6    | 58,8             | 458                                      |

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "ЗОЛОТОЙ КУРАЙ"

Г. Ш. Урманшина

## МЕНЮ

29 декабря 2023 г.

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 |                                          |
| 2011                          | 48               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                  | Завтрак |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 249              | РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80      | 1,3               | 4,2     | 9,9              | 84                                       |
| 2011                          | 128              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 100     | 13,5              | 6,7     | 3,3              | 128                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 150     | 3,1               | 4,5     | 21,1             | 137                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 200     | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
| Итого                         |                  |                                   | 30      | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
|                               |                  |                                   |         | 20,2              | 15,6    | 58,8             | 458                                      |

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

**МЕНЮ**  
29 декабря 2023 г.  
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                          | 48               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 249              | РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80    | 1,3               | 4,2     | 9,9              | 84                                       |
| 2011                          | 128              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 100   | 13,5              | 6,7     | 3,3              | 128                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 150   | 3,4               | 4,5     | 21,1             | 137                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
| Итого                         |                  |                                   | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
|                               |                  |                                   |       | 20,2              | 15,6    | 58,8             | 458                                      |
| Обед                          |                  |                                   |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 100              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ     | 250   | 1,7               | 3,2     | 12,3             | 90                                       |
|                               |                  | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100   | 0,4               | 2,5     | 2,7              | 35                                       |
| 2018                          | 227              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 180   |                   |         |                  | 44                                       |
| 2018                          | 309              | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                   | 200   | 0,1               | 0,1     | 21,9             | 69                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40    | 0                 | 0,2     | 19,5             | 22                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                   |       | 7,4               | 11,1    | 72               | 419                                      |
| Всего                         |                  |                                   |       | 27,6              | 26,7    | 130,8            | 877                                      |

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

**МЕНЮ**  
29 декабря 2023 г.  
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                          | 48               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                  | 40    | 0,6               | 2       | 5                | 42                                       |
| 2012                          | 249              | РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80    | 10,0              | 5,4     | 2,5              | 102                                      |
| 2011                          | 128              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 150   | 3,1               | 4,5     | 21,1             | 137                                      |
| 2013                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 89                                       |
| Итого                         |                  |                                   |       | 16,8              | 12,1    | 53,1             | 390                                      |
| Всего                         |                  |                                   |       | 16,8              | 12,1    | 53,1             | 390                                      |

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

**МЕНЮ**  
29 декабря 2023 г.  
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                       |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 201                           |                  | КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ                              |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 150   | 4,7               | 5,2     | 28               | 169                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 180   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       |
| Итого                         |                  |                                                  | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| II Завтрак                    |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 309              | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА                            | 150   |                   |         | 14,4             | 58                                       |
| 2008                          |                  | ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ                     | 30    | 2,3               | 2,9     | 22,3             | 125                                      |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 2,3               | 2,9     | 36,7             | 183                                      |
| Обед                          |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 100              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ                    | 200   | 1,1               | 2,5     | 40,9             | 72                                       |
| 2018                          | 227              | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ                | 100   | 0,4               | 4,5     | 2,7              | 35                                       |
| 2018                          | 309              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                      | 130   |                   | 3,4     |                  | 31                                       |
|                               |                  | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                                  | 180   | 0,1               | 0,1     | 19,7             | 81                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 4,1               | 8,7     | 47,9             | 288                                      |
| Полдник                       |                  |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 48               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                                 | 40    | 0,5               | 2       |                  | 42                                       |
| 2008                          | 323              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 150   | 6,3               | 4,9     | 28,5             | 184                                      |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 150   | 0,1               |         | 0,9              | 30                                       |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 9,1               | 7,1     | 57               | 331                                      |
| Всего                         |                  |                                                  |       | 23,6              | 24,1    | 181              | 1070                                     |