

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

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



| Сбор-<br>ник | № техн.<br>карты | Наименование блюда                 | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая |
|--------------|------------------|------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|---------------------|
|              |                  |                                    |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                     |
| Завтрак      |                  |                                    |       |                   |         |                  |                     |
| 2008         | 13               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                   | 10    | 0,1               | 8,3     | 0,1              | 75                  |
| 2018         | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 150   | 4,5               | 4,4     | 37,2             | 206                 |
| 2011         | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200   |                   |         |                  |                     |
|              |                  | ЯБЛОКО                             | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                  |
|              |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                  |
| Итого        |                  |                                    |       | 8                 | 13,3    | 66,3             | 419                 |
| Всего        |                  |                                    |       | 8                 | 13,3    | 66,3             | 419                 |

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

**МЕНЮ**  
12 января 2024 г.  
ММС 7-11 лет



| Сбор-<br>ник | № техн.<br>карты | Наименование блюда                 | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая |
|--------------|------------------|------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|---------------------|
|              |                  |                                    |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                     |
| Завтрак      |                  |                                    |       |                   |         |                  |                     |
| 2008         | 13               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                   | 10    | 0,1               | 8,3     | 0,1              | 75                  |
| 2018         | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 150   | 4,5               | 4,4     | 37,2             | 206                 |
| 2011         | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200   |                   |         |                  |                     |
|              |                  | ЯБЛОКО                             | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                  |
|              |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                  |
| Итого        |                  |                                    |       | 8                 | 13,3    | 66,3             | 419                 |
| Всего        |                  |                                    |       | 8                 | 13,3    | 66,3             | 419                 |

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

**МЕНЮ**  
12 января 2024 г.  
ОВЗ 7-11 лет

| Сбор-<br>ник | № техн.<br>карты | Наименование блюда                 | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая |
|--------------|------------------|------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|---------------------|
|              |                  |                                    |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                     |
| Завтрак      |                  |                                    |       |                   |         |                  |                     |
| 2008         | 13               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                   | 10    | 0,1               | 8,3     | 0,1              | 75                  |
| 2018         | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 150   | 4,5               | 4,4     | 37,2             | 206                 |
| 2011         | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200   |                   |         |                  |                     |
|              |                  | ЯБЛОКО                             | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                  |
|              |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                  |
| Итого        |                  |                                    |       | 8                 | 13,3    | 66,3             | 419                 |
| Обед         |                  |                                    |       |                   |         |                  |                     |
| 2011         | 101              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ          | 200   | 2                 | 2,2     | 16,5             | 94                  |
|              |                  | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ       | 100   | 0,7               | 3,9     | 2,9              | 49                  |
| 2011         | 306              | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                     | 150   | 16,8              | 5,2     | 35               | 254                 |
| 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        |                  |                                    |       | 23,9              | 11,7    | 93,3             | 574                 |
| Всего        |                  |                                    |       | 31,9              | 25      | 159,6            | 993                 |

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

**МЕНЮ**  
12 января 2024 г.  
ММС 12-18 лет



| Сбор-<br>ник | № техн.<br>карты | Наименование блюда                 | Выход | Химический состав |         |       | Энерге-<br>тическая |
|--------------|------------------|------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------|---------------------|
|              |                  |                                    |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле- |                     |
| Завтрак      |                  |                                    |       |                   |         |       |                     |
| 2008         | 13               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                   | 10    | 0,1               | 8,3     | 0,1   | 75                  |
| 2018         | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 200   | 5,9               | 5,8     | 49,6  | 275                 |
| 2011         | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200   |                   |         |       |                     |
|              |                  | ЯБЛОКО                             | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5   | 46                  |
|              |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5  | 92                  |
| Итого        |                  |                                    |       | 9,4               | 14,7    | 78,7  | 488                 |
| Всего        |                  |                                    |       | 9,4               | 14,7    | 78,7  | 488                 |

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

**МЕНЮ**  
12 января 2024 г.  
ОВЗ 12-18 лет



| Сбор-<br>ник | № техн.<br>карты | Наименование блюда                 | Выход | Химический состав |         |       | Энерге-<br>тическая |
|--------------|------------------|------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------|---------------------|
|              |                  |                                    |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле- |                     |
| Завтрак      |                  |                                    |       |                   |         |       |                     |
| 2008         | 13               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                   | 10    | 0,1               | 8,3     | 0,1   | 75                  |
| 2018         | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 200   | 5,9               | 5,8     | 49,6  | 275                 |
| 2011         | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200   |                   |         |       |                     |
|              |                  | ЯБЛОКО                             | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5   | 46                  |
|              |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5  | 92                  |
| Итого        |                  |                                    | 9,4   | 14,7              | 78,7    | 488   |                     |
| Обед         |                  |                                    |       |                   |         |       |                     |
| 2011         | 101              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ          | 270   | 2,7               | 3       | 22,2  | 127                 |
|              |                  | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ       | 100   | 0,7               | 3,9     | 2,9   | 49                  |
| 2011         | 306              | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                     | 180   | 20,1              | 6,3     | 42    | 305                 |
| 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        |                  |                                    | 27,9  | 13,6              | 106     | 658   |                     |
| Всего        |                  |                                    | 37,3  | 28,3              | 184,7   | 1146  |                     |



СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

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



| Сбор-<br>ник | № техн.<br>карты | Наименование блюда           | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая |
|--------------|------------------|------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|---------------------|
|              |                  |                              |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                     |
| Завтрак      |                  |                              |       |                   |         |                  |                     |
| 2018         | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150   | 4,5               | 4,4     | 37,2             | 206                 |
|              |                  | ЯБЛОКО                       | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                  |
| 2018         | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                  |
|              |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                  |
| Итого        |                  |                              |       | 8                 | 5       | 76,1             | 384                 |
| Всего        |                  |                              |       | 8                 | 5       | 76,1             | 384                 |

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

**МЕНЮ**  
12 января 2024 г.  
Детский сад 3-7 лет



| Сбор-<br>ник | № техн.<br>карты | Наименование блюда                | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая |
|--------------|------------------|-----------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|---------------------|
|              |                  |                                   |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                     |
| Завтрак      |                  |                                   |       |                   |         |                  |                     |
| 2018         | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ      | 150   | 4,5               | 4,4     | 37,2             | 206                 |
| 2018         | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 180   | 0,1               |         | 8,9              | 36                  |
|              |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                  |
| Итого        |                  |                                   |       | 6,8               | 4,6     | 60,7             | 311                 |
| II Завтрак   |                  |                                   |       |                   |         |                  |                     |
| 2018         | 309              | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА             | 150   |                   |         | 14,4             | 58                  |
| Итого        |                  |                                   |       |                   |         | 14,4             | 58                  |
| Обед         |                  |                                   |       |                   |         |                  |                     |
| 2011         | 101              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ         | 200   | 2                 | 2,2     | 16,5             | 94                  |
|              |                  | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100   | 11,8              | 13,8    | 2,7              | 183                 |
| 2011         | 306              | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                    | 130   | 14,6              | 4,4     | 30,4             | 220                 |
| 2018         | 309              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 180   |                   |         | 8,7              | 35                  |
|              |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                  |
| Итого        |                  |                                   |       | 30,6              | 20,6    | 72,9             | 601                 |
| 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        |                  |                                   |       | 44,4              | 34,3    | 197,4            | 1277                |

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МОБУ

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

**МЕНЮ**  
12 января 2024 г.  
**СВО**



| Сбор-<br>ник | № техн.<br>карты | Наименование блюда                 | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая |
|--------------|------------------|------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|---------------------|
|              |                  |                                    |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                     |
| Завтрак      |                  |                                    |       |                   |         |                  |                     |
| 2008         | 13               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                   | 10    | 0,1               | 8,3     | 0,1              | 75                  |
| 2018         | 207              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 200   | 5,9               | 5,8     | 49,6             | 275                 |
| 2011         | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200   |                   |         |                  |                     |
|              |                  | ЯБЛОКО                             | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                  |
|              |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                  |
| Итого        |                  |                                    |       | 9,4               | 14,7    | 78,7             | 488                 |
| Всего        |                  |                                    |       | 9,4               | 14,7    | 78,7             | 488                 |