

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Золотой курай"  
Г. Ш. Урманшина



**МЕНЮ**  
26 января 2026 г.

**Начальные классы 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                           |  |       |                   |         |                  |                                          |
|                               |                  |  | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ |  | 100   | 0,3               | 1,9     | 2                | 26                                       |
| 2022                          | 626              |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       |  | 180   |                   | 4,1     |                  | 37                                       |
| 2018                          | 300              |  | ЧАЙ С САХАРОМ                     |  | 200   | 0,1               |         | 11               | 44                                       |
| 2013                          | 114              |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |  | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |  |                                   |  |       | 2,6               | 6,2     | 27,6             | 176                                      |
| Всего                         |                  |  |                                   |  |       | 2,6               | 6,2     | 27,6             | 176                                      |

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Золотой курай"  
Г. Ш. Урманшина



**МЕНЮ**  
**26 января 2026 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                           |       |                   |         |                  |                                          |
|                               |                  |  | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100   | 0,3               | 1,9     | 2                | 26                                       |
| 2022                          | 626              |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 180   |                   | 4,1     |                  | 37                                       |
| 2018                          | 300              |  | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
| 2013                          | 114              |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                                       |
| Итого                         |                  |  |                                   |       | 3,4               | 6,2     | 31,4             | 195                                      |
| Всего                         |                  |  |                                   |       | 3,4               | 6,2     | 31,4             | 195                                      |



Директор МОБУ

Г. Ш. Урманшина



26 января 2026 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 |                                          |
|                               |                  |                                   | Завтрак            |     |       |                   |         |                  |                                          |
|                               |                  | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ |                    | 100 | 0,3   | 1,9               | 2       | 26               |                                          |
| 2022                          | 626              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       |                    | 200 |       | 4,5               |         | 41               |                                          |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                     |                    | 200 | 0,1   |                   | 9,9     | 40               |                                          |
| 2013                          | 114              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |                    | 50  | 3,7   | 0,3               | 24,3    | 115              |                                          |
| Итого                         |                  |                                   |                    |     | 4,1   | 6,7               | 36,2    | 222              |                                          |
| Всего                         |                  |                                   |                    |     | 4,1   | 6,7               | 36,2    | 222              |                                          |

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**

26 января 2026 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                     |  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 189              | КАША         | МАННАЯ ЖИДКАЯ               |  | 150   | 3,5               | 4       | 20,2             | 131                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ          | С САХАРОМ                   |  | 180   | 0,1               |         | 8,1              | 32                                       |
| 2013                          | 114              | ХЛЕБ         | ПШЕНИЧНЫЙ                   |  | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |              |                             |  |       | 5,8               | 4,2     | 42,9             | 232                                      |
|                               |                  |              | II Завтрак                  |  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 324              | КИСЕЛЬ       | ИЗ КОНЦЕНТРАТА              |  | 150   |                   |         | 17,3             | 70                                       |
| Итого                         |                  |              |                             |  |       |                   |         | 17,3             | 70                                       |
|                               |                  |              | Обед                        |  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 88               | ЩИ ИЗ        | СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ |  | 200   | 0,9               | 2,3     | 3                | 38                                       |
|                               |                  | БИТОЧКИ      | КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ   |  | 70    | 0,2               | 1,2     | 1,3              | 17                                       |
| 2022                          | 626              | МАКАРОННЫЕ   | ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            |  | 130   |                   | 3,6     |                  | 32                                       |
| 2018                          | 309              | КОМПОТ       | ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        |  | 180   |                   |         | 8,7              | 35                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ         | ПШЕНИЧНЫЙ                   |  | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |              |                             |  |       | 3,3               | 7,3     | 27,6             | 191                                      |
|                               |                  |              | Полдник                     |  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 79               | СУП          | КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ  |  | 150   | 2,5               | 3,9     | 0,4              | 47                                       |
| 2008                          | 115              | КОНДИТЕРСКОЕ | ИЗДЕЛИЕ                     |  | 30    | 2,2               | 2,8     | 21,6             | 121                                      |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ          | С САХАРОМ                   |  | 180   | 0,1               |         | 8,1              | 32                                       |
| 2013                          | 114              | ХЛЕБ         | ПШЕНИЧНЫЙ                   |  | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |              |                             |  |       | 7                 | 6,9     | 44,7             | 269                                      |
| Всего                         |                  |              |                             |  |       | 16,1              | 18,4    | 132,5            | 762                                      |



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

**МЕНЮ**

26 января 2026 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                           |  |       |                   |         |                  |                                          |
|                               |                  |  | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ |  | 100   | 0,3               | 1,9     | 2                | 26                                       |
| 2022                          | 626              |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       |  | 200   |                   | 4,5     |                  | 41                                       |
| 2018                          | 300              |  | ЧАЙ С САХАРОМ                     |  | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
| 2013                          | 114              |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |  | 50    | 3,7               | 0,3     | 24,3             | 115                                      |
| Итого                         |                  |  |                                   |  |       | 4,1               | 6,7     | 36,2             | 222                                      |
|                               |                  |  | Обед                              |  |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 88               |  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ |  | 250   | 1,1               | 3       | 3,7              | 47                                       |
| 2022                          | 596              |  | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ |  | 80    | 9,1               | 13,1    | 5,7              | 177                                      |
| 2011                          | 173              |  | КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" ВЯЗКАЯ     |  | 200   |                   | 5,3     |                  | 48                                       |
| 2018                          | 309              |  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       |  | 200   |                   |         | 9,7              | 39                                       |
|                               |                  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |  | 40    | 3                 | 0,2     | 19,5             | 92                                       |
| 2013                          | 115              |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       |  | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |  |                                   |  |       | 15,4              | 21,8    | 53,2             | 472                                      |
| Всего                         |                  |  |                                   |  |       | 19,5              | 28,5    | 89,4             | 694                                      |

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
**26 января 2026 г.**  
**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                           |       |                   |         |                  |                                          |
|                               |                  | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100   | 0,3               | 1,9     | 2                | 26                                       |
| 2022                          | 626              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 180   |                   | 4,1     |                  | 37                                       |
| 2018                          | 300              | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
| 2013                          | 114              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                   |       | 2,6               | 6,2     | 26,5             | 172                                      |
|                               |                  | Обед                              |       |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 88               | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 210   | 1                 | 2,4     | 3,1              | 39                                       |
| 2022                          | 596              | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 80    | 9,1               | 13,1    | 5,7              | 177                                      |
| 2011                          | 173              | КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" ВЯЗКАЯ     | 150   |                   | 4,5     |                  | 41                                       |
| 2018                          | 309              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200   |                   |         | 9,7              | 39                                       |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| 2013                          | 115              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6             | 69                                       |
| Итого                         |                  |                                   |       | 14,5              | 20,4    | 47,7             | 434                                      |
| Всего                         |                  |                                   |       | 17,1              | 26,6    | 74,2             | 606                                      |