

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ



# МЕНЮ

13 января 2026 г.

ММС 12-18 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда    | Выход | Химический состав |            |               | Энерге- тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|-----------------------|-------|-------------------|------------|---------------|---------------------------------|
|                    |               |                       |       | Белки, г          | Жиры, г    | Угле- воды, г |                                 |
| <b>Завтрак</b>     |               |                       |       |                   |            |               |                                 |
| 2011               | 175           | КАЦЛА "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ | 200   | 6,3               | 5,2        | 43,6          | 248                             |
| 2008               | 435           | КЕФИР С САХАРОМ       | 150   | 4,4               | 3,8        | 14            | 111                             |
| 2018               | 300           | ЧАЙ С САХАРОМ         | 180   | 0,1               |            | 9,9           | 40                              |
| 2013               | 114           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 30    | 2,2               | 0,2        | 14,6          | 69                              |
| <b>Итого</b>       |               |                       |       | <b>13</b>         | <b>9,2</b> | <b>82,1</b>   | <b>468</b>                      |
| <b>Всего</b>       |               |                       |       | <b>13</b>         | <b>9,2</b> | <b>82,1</b>   | <b>468</b>                      |

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ

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



**МЕНЮ**  
13 января 2026 г.  
ОВЗ 12-18 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда          | Выход | Химический состав |             |              | Энерге-тическая ценность, ккал |  |
|--------------------|---------------|-----------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--|
|                    |               |                             |       | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                |  |
| <b>Завтрак</b>     |               |                             |       |                   |             |              |                                |  |
| 2011               | 175           | КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ        | 200   | 6,3               | 5,2         | 43,6         | 248                            |  |
| 2008               | 435           | КЕФИР С САХАРОМ             | 150   | 4,4               | 3,8         | 14           | 111                            |  |
| 2018               | 300           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 180   | 0,1               |             | 9,9          | 40                             |  |
| 2013               | 114           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30    | 2,2               | 0,2         | 14,6         | 69                             |  |
| <b>Итого</b>       |               |                             |       | <b>13</b>         | <b>9,2</b>  | <b>82,1</b>  | <b>468</b>                     |  |
| <b>Обед</b>        |               |                             |       |                   |             |              |                                |  |
| 2018               | 65            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 260   | 5                 | 4,4         | 11,6         | 106                            |  |
| 2008               | 73            | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА  | 30    | 3,6               | 0,3         | 23,4         | 110                            |  |
| 2011               | 143           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ             | 100   | 0,3               | 0,5         | 2            | 14                             |  |
| 2008               | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 150   | 8,4               | 6           | 38,2         | 240                            |  |
| 2018               | 309           | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК             | 200   | 0,1               | 0,1         | 16,7         | 68                             |  |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30    | 2,2               | 0,2         | 14,6         | 69                             |  |
| 2013               | 115           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30    | 2,2               | 0,2         | 14,6         | 69                             |  |
| <b>Итого</b>       |               |                             |       | <b>21,8</b>       | <b>11,7</b> | <b>121,1</b> | <b>676</b>                     |  |
| <b>Всего</b>       |               |                             |       | <b>34,8</b>       | <b>20,9</b> | <b>203,2</b> | <b>1144</b>                    |  |





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



# МЕНЮ

13 января 2026 г.

## Родительская плата 12-18 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход | Химический состав |            |              | Энергетическая ценность, ккал |  |
|--------------------|---------------|----------------------|-------|-------------------|------------|--------------|-------------------------------|--|
|                    |               |                      |       | Белки, г          | Жиры, г    | Угле-воды, г |                               |  |
| <b>Завтрак</b>     |               |                      |       |                   |            |              |                               |  |
| 2011               | 175           | КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ | 180   | 5,6               | 4,8        | 38           | 217                           |  |
| 2008               |               | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ        | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8          | 47                            |  |
| 2018               | 300           | ЧАЙ С САХАРОМ        | 200   | 0,1               |            | 9,9          | 40                            |  |
| 2013               | 114           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       | 40    | 3                 | 0,2        | 19,5         | 92                            |  |
| <b>Итого</b>       |               |                      |       | <b>9,1</b>        | <b>5,4</b> | <b>77,2</b>  | <b>396</b>                    |  |
| <b>Всего</b>       |               |                      |       | <b>9,1</b>        | <b>5,4</b> | <b>77,2</b>  | <b>396</b>                    |  |



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



# МЕНЮ

13 января 2026 г.

## Начальные классы 7-11 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход | Химический состав |            |               | Энерге- тическая ценность, ккал |  |
|--------------------|---------------|----------------------|-------|-------------------|------------|---------------|---------------------------------|--|
|                    |               |                      |       | Белки, г          | Жиры, г    | Угле- воды, г |                                 |  |
| <b>Завтрак</b>     |               |                      |       |                   |            |               |                                 |  |
| 2011               | 175           | КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ | 150   | 4,9               | 4,1        | 32,7          | 187                             |  |
| 2008               | 435           | КЕФИР С САХАРОМ      | 150   | 4,4               | 3,8        | 14            | 111                             |  |
| 2018               | 300           | ЧАЙ С САХАРОМ        | 180   | 0,1               |            | 9,9           | 40                              |  |
| 2013               | 114           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       | 30    | 2,2               | 0,2        | 14,6          | 69                              |  |
| <b>Итого</b>       |               |                      |       | <b>11,6</b>       | <b>8,1</b> | <b>71,2</b>   | <b>407</b>                      |  |
| <b>Всего</b>       |               |                      |       | <b>11,6</b>       | <b>8,1</b> | <b>71,2</b>   | <b>407</b>                      |  |

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ



**МЕНЮ**  
13 января 2026 г.  
ОВЗ 7-11 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда          | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|-----------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                    |               |                             |       | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |
| <b>Завтрак</b>     |               |                             |       |                   |             |              |                               |
| 2011               | 175           | КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ        | 150   | 4,9               | 4,1         | 32,7         | 187                           |
| 2008               | 435           | КЕФИР С САХАРОМ             | 150   | 4,4               | 3,8         | 14           | 111                           |
| 2018               | 300           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 180   | 0,1               |             | 9,9          | 40                            |
| 2013               | 114           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30    | 2,2               | 0,2         | 14,6         | 69                            |
| <b>Итого</b>       |               |                             |       | <b>11,6</b>       | <b>8,1</b>  | <b>71,2</b>  | <b>407</b>                    |
| <b>Обед</b>        |               |                             |       |                   |             |              |                               |
| 2018               | 65            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200   | 3,8               | 3,4         | 8,9          | 81                            |
| 2008               | 73            | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА  | 30    | 3,6               | 0,3         | 23,4         | 110                           |
| 2011               | 143           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ             | 90    | 0,3               | 0,5         | 2            | 14                            |
| 2008               | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 150   | 8,4               | 6           | 38,2         | 240                           |
| 2018               | 309           | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК             | 200   | 0,1               | 0,1         | 16,7         | 68                            |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30    | 2,2               | 0,2         | 14,6         | 69                            |
| 2013               | 115           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30    | 2,2               | 0,2         | 14,6         | 69                            |
| <b>Итого</b>       |               |                             |       | <b>20,6</b>       | <b>10,7</b> | <b>118,4</b> | <b>651</b>                    |
| <b>Всего</b>       |               |                             |       | <b>32,2</b>       | <b>18,8</b> | <b>189,6</b> | <b>1058</b>                   |