

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____

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



МЕНЮ

21 января 2026 г.

Детский сад 3-7 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты		Наименование блюда		Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
						Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
			Завтрак						
2018	192	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ		150	5,5	5,9	26	180	
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		8,1	32	
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	69	
Итого					7,8	6,1	48,7	281	
			II Завтрак						
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,5	46	
Итого					0,4	0,4	9,5	46	
			Обед						
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	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	10,8	13,9	44,7	347	
2018	309	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	11,3	47	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	69	
Итого					20,5	17,9	102,9	654	
			Полдник						
2018	17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,4	1,9	6,2	45	
2011	203	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ		130		3,1		28	
2018	300	ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		8,1	32	
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	69	
Итого					2,7	5,2	28,9	174	
Всего					31,4	29,6	190	1155	

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____



МЕНЮ
21 января 2026 г.

Родительская плата 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	
			Завтрак						
2022	596	ПТИЦА	ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		80	8,5	11,7	4,5	158
2008	323	КАША Г	РЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	11,3	8,2	50,9	323
2018	300	ЧАЙ С	САХАРОМ		200	0,1		9,9	40
2013	114	ХЛЕБ П	ШЕНИЧНЫЙ		40	3	0,2	19,5	92
Итого						22,9	20,1	84,8	613
Всего						22,9	20,1	84,8	613

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____



МЕНЮ
21 января 2026 г.
ОВЗ 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	
			Завтрак						
2022	596	ПТИЦА,	ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		80	8,5	11,7	4,5	158
2008	323	КАША Г	РЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	11,3	8,2	50,9	323
2011	378	ЧАЙ С М	МОЛОКОМ		200	0,7	0,6	10,8	51
2013	114	ХЛЕБ П	ШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	69
Итого						22,7	20,7	80,8	601
			Обед						
2018	65	СУП КАР	ТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	4,8	4,2	11,1	102
2008	73	ГРЕНКИ	ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		30	3,6	0,3	23,4	110
2011	291	ПЛОВ И	З ПТИЦЫ		180	12,7	15	53,6	400
2018	303	ЧАЙ ИЗ	СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ		200	0,1		0,2	1
		"ВАЛЕТ	ЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"						
		ХЛЕБ П	ШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	69
2013	115	ХЛЕБ Р	ЖАНОЙ		30	2,2	0,2	14,6	69
Итого						25,6	19,9	117,5	751
Всего						48,3	40,6	198,3	1352

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____



МЕНЮ
21 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	
			Завтрак					
2022	596	ПТИЦА	ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	10,6	14,7	5,7	198
2008	323	КАША	ПРЯЖЕНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	8,2	50,9	323
2011	378	ЧАЙ С	МОЛОКОМ	200	0,7	0,6	10,8	51
2013	114	ХЛЕБ П	ШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
Итого					26,3	23,8	91,7	687
Всего					26,3	23,8	91,7	687

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____



МЕНЮ
21 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	
			Завтрак						
2022	596	ПТИЦА,	ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		80	8,5	11,7	4,5	158
2008	323	КАША Г	РЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	11,3	8,2	50,9	323
2011	378	ЧАЙ С	МОЛОКОМ		200	0,7	0,6	10,8	51
2013	114	ХЛЕБ П	ШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	69
Итого						22,7	20,7	80,8	601
Всего						22,7	20,7	80,8	601

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____



МЕНЮ
21 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	
			Завтрак						
2022	596	ПТИЦА	ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		100	10,6	14,7	5,7	198
2008	323	КАША Г	РЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	11,3	8,2	50,9	323
2011	378	ЧАЙ С	МОЛОКОМ		200	0,7	0,6	10,8	51
2013	114	ХЛЕБ П	ШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	115
Итого						26,3	23,8	91,7	687
			Обед						
2018	65	СУП КАР	ТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		300	5,7	5,1	13,4	122
2008	73	ГРЕНКИ	ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		30	3,6	0,3	23,4	110
2011	291	ПЛОВ И	З ПТИЦЫ		200	14	16,7	59,4	444
2018	303	ЧАЙ ИЗ	СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"		200	0,1		0,2	1
		ХЛЕБ П	ШЕНИЧНЫЙ		40	3	0,2	19,5	92
2013	115	ХЛЕБ Р	ЖАНОЙ		30	2,2	0,2	14,6	69
Итого						28,6	22,5	130,5	838
Всего						54,9	46,3	222,2	1525