

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

директор ООО «Золотой курай»  
Г. Ш. Урманшина

## МЕНЮ

на 27 марта 2025 г.  
РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА

| Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
|                                   |              | Завтрак          |         |             |                                     |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ               | 80           | 8,6              | 9,7     | 4,3         | 138,7                               |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ    | 150          | 6,1              | 5,7     | 27,7        | 186,4                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                                |
| Итого за прием пищи:              | 460          | 17,1             | 15,5    | 55,5        | 429,9                               |
| Всего за день:                    |              | 17,1             | 15,5    | 55,5        | 429,9                               |

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

директор ООО "Золотой курай"  
Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
**на 27 марта 2025 г.**  
**ОВЗ СТ, СВО СТ (12-18 лет)**



| Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
|                                                              | Завтрак      |                  |         |             |                               |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЬ                                          | 80           | 8,6              | 9,7     | 4,3         | 138,7                         |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                  | 200          | 8,2              | 7,6     | 37,0        | 248,7                         |
| ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200          | 0,1              | 0,0     | 0,2         | 1,0                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| Итого за прием пищи:                                         | 550          | 22,1             | 17,7    | 75,5        | 549,2                         |
|                                                              | Обед         |                  |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ                                   | 80           | 1,0              | 4,1     | 9,5         | 79,5                          |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                            | 270          | 1,2              | 4,3     | 4,0         | 59,9                          |
| ПЛОВ КУРИНЫЙ                                                 | 180          | 12,6             | 16,1    | 54,0        | 411,4                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| Итого за прием пищи:                                         | 800          | 20,1             | 24,9    | 110,4       | 747,4                         |
| Всего за день:                                               |              | 42,2             | 42,6    | 186,0       | 1 296,6                       |



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

директор ООО "Золотой курай"

Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**

на 27 марта 2025 г.

ОВЗ МЛ, СВО МЛ (7 -11 лет)

| Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                      |              |                  |         |             |                               |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                                          | 80           | 8,6              | 9,7     | 4,3         | 138,7                         |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                  | 180          | 7,3              | 6,8     | 33,2        | 223,7                         |
| ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200          | 0,1              | 0,0     | 0,2         | 1,0                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 45,9                          |
| Итого за прием пищи:                                         | 510          | 19,8             | 16,8    | 62,1        | 478,3                         |
| Обед                                                         |              |                  |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ                                   | 60           | 0,8              | 3,1     | 7,1         | 59,6                          |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                            | 250          | 1,1              | 4,0     | 3,7         | 55,6                          |
| ПЛОВ КУРИНЫЙ                                                 | 150          | 11,7             | 14,6    | 45,0        | 358,5                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| Итого за прием пищи:                                         | 720          | 18,1             | 22,0    | 93,9        | 647,4                         |
| Всего за день:                                               |              | 37,9             | 38,8    | 156,0       | 1 125,6                       |

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

директор ООО "Золотой курай"  
\_\_\_\_\_ Г. Ш. Урманшина

**МЕНЮ**  
**на 27 марта 2025 г.**  
**ММС СТ (12-18 лет)**



| Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
|                                                              | Завтрак      |                  |         |             |                               |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                                          | 80           | 8,6              | 9,7     | 4,3         | 138,7                         |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                  | 200          | 8,2              | 7,6     | 37,0        | 248,7                         |
| ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200          | 0,1              | 0,0     | 0,2         | 1,0                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| Итого за прием пищи:                                         | 550          | 22,1             | 17,7    | 75,5        | 549,2                         |



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

3

УТВЕРЖДАЮ  
директор ООО "Золотой курай"  
Е. Ш. Урманшина



**МЕНЮ**  
**на 27 марта 2025 г.**  
**ДЕТСКИЙ САД (3-7 лет)**

|                                   |     |      |      |       |         |
|-----------------------------------|-----|------|------|-------|---------|
| Итого за прием пищи:              | 385 | 4,2  | 7,3  | 27,4  | 192,1   |
| II Завтрак                        |     |      |      |       |         |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА             | 150 | 0,0  | 0,0  | 17,4  | 69,5    |
| Итого за прием пищи:              | 150 | 0,0  | 0,0  | 17,4  | 69,5    |
| Обед                              |     |      |      |       |         |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 0,9  | 3,2  | 3,0   | 44,5    |
| ПЛОВ КУРИНЫЙ                      | 150 | 11,7 | 14,6 | 45,0  | 358,5   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 180 | 0,0  | 0,0  | 13,1  | 52,2    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30  | 2,2  | 0,2  | 14,6  | 68,9    |
| Итого за прием пищи:              | 560 | 14,8 | 17,9 | 75,6  | 524,1   |
| Полдник                           |     |      |      |       |         |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ        | 40  | 0,5  | 2,1  | 4,8   | 39,8    |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ       | 130 | 5,3  | 4,9  | 24,0  | 161,5   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 180 | 0,1  | 0,0  | 8,0   | 32,3    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30  | 2,2  | 0,2  | 14,6  | 68,9    |
| Итого за прием пищи:              | 380 | 8,1  | 7,2  | 51,4  | 302,5   |
| Всего за день:                    |     | 27,1 | 32,4 | 171,7 | 1 088,3 |