

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ
Г.Ш. Урманшина



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Золотой курай»



Г.Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, питание которых организовано за счет родительских взносов

в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

зимний период

2025 учебный год

МЕНЮ

Родительская плата 12-18 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		90
Тефтели куриные	65	65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40
Масло сливочное	1,9	1,9
Мука пшеничная в/с	1,9	1,9
Морковь	2,88	2,3
Лук репчатый	0,9	0,8
Томат-паста	4	4
Масло растительное	0,7	0,7
Сахар	0,4	0,4
Соль йодированная	0,4	0,4
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ		150
Макаронные изделия	49,9	49,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150
Масло растительное	3	3
Масло сливочное	1,5	1,5
Соль йодированная	3	3
ЧАЙ С САХАРОМ		200
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60
Капуста белокочанная свежая	59,3	47,3
Лук репчатый	7,1	6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,9	5,9
Сахар	3	3
Масло растительное	3	3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ		200
Грудка кур	16,48	15
Картофель заморозка	56	56
Морковь замороженная	8	8
Масло растительное	2	2
Соль йодированная	1,6	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		20
Хлеб пшеничный	32	32
ЧАЙ С САХАРОМ		200
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
Хлеб пшеничный	30

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г

Завтрак

РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80
Филе рыбы	70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,3
Морковь	19,25
Лук репчатый	17,86
Томат-паста	2,8
Масло растительное	2,8
Сахар	0,7
Соль йодированная	1,1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150
Картофель заморозка	126,4
Молоко	16,7
Масло сливочное	3,3
Соль йодированная	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125
ЧАЙ С САХАРОМ	200
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4
Сахар	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
Хлеб пшеничный	30

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г

Завтрак

ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80
Грудка кур	49,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65
Масло растительное	1,6
Мука пшеничная в/с	5,6
Томат-паста	1,6
Соль йодированная	0,4
Морковь	2
Лук репчатый	1,9
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
Крупа гречневая	50,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,3
Масло растительное	3
Масло сливочное	1,5
Соль йодированная	0,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4
Сахар	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
Хлеб пшеничный	30

ДЕНЬ 5

..	-	Выход
----	---	-------

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150
Крупа рисовая	45	44,6
Молоко	50	50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100
Сахар	3	3
Масло сливочное	3	3
ЧАЙ С САХАРОМ		200
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		90
Тефтели из говядины	64	64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
Масло сливочное	1,1	1,1
Мука пшеничная в/с	1,35	1,35
Морковь	2,16	1,73
Лук репчатый	0,7	0,59
Томат-паста	3	3
Масло растительное	0,45	0,45
Сахар	0,3	0,3
Соль йодированная	0,3	0,3
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ		150
Макаронные изделия	49,9	49,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150
Масло растительное	3	3
Масло сливочное	1,5	1,5
Соль йодированная	3	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30
ЧАЙ С САХАРОМ		200
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,5	44,5
Грудка кур	54,95	50
Масло растительное	0,6	0,6
Соль йодированная	0,7	0,7
Мука пшеничная в/с	7	7
Томат-паста	4	4
Лук репчатый	2,98	2,5
Морковь	4,38	3,5

Соль йодированная	0,5	0,5
Масло растительное	2,5	2,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	
Картофель заморозка	126,4	126,4
Молоко	16,7	16,7
Масло сливочное	3,4	3,4
Соль йодированная	1	1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г

Завтрак

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	
Капуста белокочанная свежая	50,7	40,5
Морковь	17,63	14,1
Яблоки	18,5	16,2
Сахар	3	3
Масло растительное	3	3
СУП КУРИНЫЙ	200	
Грудка кур	16,48	15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160
Картофель заморозка	26	26
Морковь	20	16
Лук репчатый	19	16
Соль йодированная	0,6	0,6
Масло растительное	2	2
Макаронные изделия	16	16
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г

Завтрак

БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80	
Котлеты куриные	64	64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
Мука пшеничная в/с	1,4	1,4
Морковь	2,13	1,7
Лук репчатый	0,8	0,6
Томат-паста	3	3
Масло растительное	0,5	0,5
Сахар	0,3	0,3
Соль йодированная	0,3	0,3
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	160	
Макаронные изделия	53,2	53,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160

Масло растительное	3,2	3,2
Масло сливочное	1,6	1,6
Соль йодированная	3,2	3,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	
Свекла	73,5	58,8
Масло растительное	3	3
Чеснок	0,6	0,5
ПЛОВ КУРИНЫЙ	150	
Грудка кур	45	40,95
Масло растительное	6,9	6,9
Лук репчатый	8,4	7,2
Морковь	9,88	7,9
Томат-паста	4,5	4,5
Крупа рисовая	60,6	60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,3	83,3
Соль йодированная	1,2	1,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30