

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



*О.И.с. Д. Юрменского*  
*Д. Рахсатужеева П.А.*

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
<b>Завтрак</b>		
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
<b>Завтрак</b>		
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	30

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
<b>Завтрак</b>		
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	
Филе рыбы	70	62,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,3	13,3
Морковь	19,25	15,4
Лук репчатый	17,86	15
Томат-паста	2,8	2,8
Масло растительное	2,8	2,8
Сахар	0,7	0,7
Соль йодированная	1,1	1,1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	
Картофель заморозка	126,4	126,4
Молоко	16,7	16,7
Масло сливочное	3,3	3,3
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 4

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
<b>Завтрак</b>		
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	
Грудка кур	49,45	45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65
Масло растительное	1,6	1,6
Мука пшеничная в/с	5,6	5,6
Томат-паста	1,6	1,6
Соль йодированная	0,4	0,4
Морковь	2	1,6
Лук репчатый	1,9	1,6
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	
Крупа гречневая	50,5	50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,3	101,3
Масло растительное	3	3
Масло сливочное	1,5	1,5
Соль йодированная	0,4	0,4
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 5

..	Выход	
----	-------	--

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г
<b>Завтрак</b>		
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
<b>Завтрак</b>		
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
<b>Завтрак</b>		
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
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>150</b>
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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>
Хлеб пшеничный	30	30

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
<b>Завтрак</b>		
<b>САЛАТ ВИТАМИННЫЙ</b>		<b>60</b>
Капуста белокочанная свежая	50,7	40,5
Морковь	17,63	14,1
Яблоки	18,5	16,2
Сахар	3	3
Масло растительное	3	3
<b>СУП КУРИНЫЙ</b>		<b>200</b>
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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>
Хлеб пшеничный	30	30

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
<b>Завтрак</b>		
<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ</b>		<b>80</b>
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
<b>ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>160</b>
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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>
Хлеб пшеничный	30	30

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
<b>Завтрак</b>		
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ</b>		<b>60</b>
Свекла	73,5	58,8
Масло растительное	3	3
Чеснок	0,6	0,5
<b>ПЛОВ КУРИНЫЙ</b>		<b>150</b>
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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>
Хлеб пшеничный	30	30