

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



Аманжол
Раксат

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, обучающихся в начальных классах

общеобразовательных учреждений МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

зимний период

2025 учебный год

МЕНЮ

Начальные классы 7-11 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	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 МОЛОКОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0
Сахар	10	10
Молоко	25	25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	
Хлеб пшеничный	20	20

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

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	
Яблоки	30	26,4
Сахар	20	20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,9	188,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	
Хлеб пшеничный	20	20

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
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	180	
Картофель заморозка	151,7	151,7
Молоко	20	20
Масло сливочное	4	4
Соль йодированная	1,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	
Хлеб пшеничный	20	20

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
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	180	
Крупа гречневая	60,6	60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,6	121,6
Масло растительное	3,6	3,6
Масло сливочное	1,8	1,8
Соль йодированная	0,5	0,5

ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАСНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
Валитек (напиток)	10	10
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	
Хлеб пшеничный	20	20

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	
	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
ФРУКТЫ	100	
Яблоки	113,64	100
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	
Хлеб пшеничный	20	20

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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0
Сахар	10	10
Молоко	25	25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

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	160	
Картофель заморозка	134,8	134,8
Молоко	17,8	17,8
Масло сливочное	3,6	3,6
Соль йодированная	1,1	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3	133,3
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	
Сок	200	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	
Хлеб пшеничный	20	20

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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	
Яблоки	30	26,4
Сахар	20	20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,9	188,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	
Чеснок	0,6	0,5
Свекла	73,5	58,8
Масло растительное	3	3
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	
Печенье	30	30
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30