

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



А.А. Юриченко
А.А. Юриченко

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»



Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей из многодетных малообеспеченных семей,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

зимний период

2025 год

МЕНЮ

ММС 12-18 лет ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	
Тефтели куриные	65	65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50
Масло сливочное	2,4	2,4
Мука пшеничная в/с	2,4	2,4
Морковь	3,63	2,9
Лук репчатый	1,1	1
Томат-паста	5	5
Масло растительное	0,9	0,9
Сахар	0,5	0,5
Соль йодированная	0,5	0,5
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	
Макаронные изделия	66,6	66,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
Масло растительное	4	4
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	4	4
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	80	
Капуста белокочанная свежая	79,1	63,1
Лук репчатый	9,5	8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,9	7,9
Сахар	4	4
Масло растительное	4	4
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	80	70,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2
Морковь	22	17,6
Лук репчатый	17,86	15
Томат-паста	3,2	3,2
Масло растительное	3,2	3,2
Сахар	0,8	0,8
Соль йодированная	1,3	1,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		200
Картофель	240,86	168,6
Молоко	22,2	22,2
Масло сливочное	4,4	4,4
Соль йодированная	1,3	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30

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		200
Крупа гречневая	67,3	66,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,1	135,1
Масло растительное	4	4
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	0,6	0,6
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"		200

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
Валитек (напиток)	10	10
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		200
Крупа рисовая	60	59,5
Молоко	66,7	66,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3	133,3
Сахар	4	4
Масло сливочное	4	4
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		200
Макаронные изделия	66,5	66,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
Масло растительное	4	4
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	4	4
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	45	45
Грудка кур	53,3	48,5
Масло растительное	0,6	0,6
Соль йодированная	0,7	0,7
Мука пшеничная в/с	7	7
Томат-паста	4	4
Лук репчатый	3	2,5
Морковь	4,38	3,5
Соль йодированная	0,5	0,5
Масло растительное	2,5	2,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	
Картофель	240,71	168,5
Молоко	22,3	22,3
Масло сливочное	4,5	4,5
Соль йодированная	1,4	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,6	166,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Чай высшего или 1-го сорта 100г	0,4	0,4
Сахар	9	9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	
Капуста белокочанная свежая	67,6	54
Морковь	23,5	18,8
Яблоки	24,7	21,6
Сахар	4	4
Масло растительное	4	4
СУП КУРИНЫЙ	220	
Грудка кур	16,48	15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176
Картофель заморозка	28,6	28,6
Морковь	22	17,6
Лук репчатый	20,9	17,6
Соль йодированная	0,7	0,7
Масло растительное	2,2	2,2
Макаронные изделия	17,6	17,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	
Сок	200	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Хлеб пшеничный	30	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	200	
Макаронные изделия	66,6	66,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200
Масло растительное	4	4
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	4	4
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	
Яблоки	30	26,4
Сахар	20	20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,9	188,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Хлеб пшеничный	40	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	43,96	40
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