

Утверждаю
И.о.директор
КГУ «Есентгельдинская ОШ»
Толениш Е

Перспективное

Одноразовое двухнедельное (рекомендованное) меню для организации питания учащихся начальных и 5-11 классов из социально – уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах на 2025 год

Зима-весна

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
I неделя											
1-й день											
Капша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150/10	200/10	200/10	крупа пшенично	391,00	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
				крупа рисовая	694,00	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015
				молоко 2,5%	421,00	0,076	0,100	0,100	0,076	0,103	0,103
				мед	3000,00	0,004	0,004	0,004	0,005	0,005	0,005
				масло сливочное	4743,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Бутерброд с маслом	20/10	35/10	40/15	масло сливочное	4743,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
яблоко	120	120	120	хлеб ржаной/пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,045	0,020	0,035	0,045
				яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	5664,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	421,00	0,021	0,021	0,021	0,020	0,020	0,020
				сахар	387,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
2-й день											
винегрет овощной	60	100	100	картофель	220,00	0,025	0,042	0,042	0,019	0,031	0,031
				масло растительное	634,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,010	0,010
				свекла	239,00	0,023	0,038	0,038	0,022	0,036	0,036
				капуста свежая	119,00	0,013	0,021	0,021	0,009	0,015	0,015
				огурцы соленые	650,00	0,011	0,018	0,018	0,010	0,016	0,016
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
плов из птицы	180	250	250	крупа рисовая	2100,00	0,105	0,143	0,143	0,100	0,140	0,140
				масло растительное	634,00	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015
				морковь	694,00	0,035	0,070	0,070	0,035	0,070	0,070
				лук репчатый	97,00	0,009	0,019	0,019	0,008	0,015	0,015
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яблоко	580,00	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024
Кисель из плодов	200	200	200	сахар	387,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	кнхмал картофельный	1500,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
				хлеб ржаной/пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
3-й день											
тефтели мясные (луковые)	80	100	100	говядина (котлетное мясо)	2716,00	0,069	0,086	0,086	0,050	0,063	0,063
				крупа рисовая	694,00	0,007	0,008	0,008	0,007	0,008	0,008
				лук репчатый	97,00	0,028	0,035	0,035	0,024	0,030	0,030
				масло растительное	634,00	0,004	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005
				мука пшеничная 1 сорт	166,00	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	634,00	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
				мука пшеничная 1 сорт	166,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	1200,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	160,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	97,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	387,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
гарнир макаронный/овощные с маслом сливочным	100/10	150/10	150/10	соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				макаронные	549,00	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053
				масло сливочное	4743,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				сухофрукты	1500,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	387,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	кислота лимонная	1400,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				хлеб ржаной/пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
4-й день											
биточки рыбные (луковые)	80	100	100	минтай	1900,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	173,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				молоко 2,5%	421,00	0,019	0,025	0,025	0,019	0,025	0,025
				сухари	600,00	0,007	0,010	0,010	0,007	0,010	0,010
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				масло растительное	634,00	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
соус красный основной	20	20	20	мука пшеничная 1 сорт	166,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	1200,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	160,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	97,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	387,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир: картофельное пюре /масло сливочное	100	150	150	картофель	220,00	0,117	0,180	0,180	0,088	0,135	0,135
				молоко 2,5%	421,00	0,016	0,024	0,024	0,015	0,023	0,023
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное	4743,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
				чай высшего сорта	5664,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
чай черный с сахаром	200/5	200/5	200/5	сахар	387,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005

хлеб ржаной/пшеничный				20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный				385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
5-й день																	
борщ с капустой и картофелем мясо говядина	200	250	250	свекла	239,00	0,040	0,050	0,050	0,032	0,040	0,040						
				капуста свежая	119,00	0,020	0,025	0,025	0,016	0,020	0,020						
				картофель	220,00	0,021	0,027	0,027	0,016	0,020	0,020						
				морковь	160,00	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010						
				лук репчатый	97,00	0,010	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010						
				томатное пюре	1200,00	0,006	0,008	0,008	0,006	0,008	0,008						
				масло растительное	634,00	0,004	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005						
				сахар	387,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003						
				мясо говядины	2716,00	0,045	0,045	0,045	0,032	0,032	0,032						
				сметана 10%	1804,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005						
				соль йодированная	83,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						
				мука пшеничная высшего сорта	320,00	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030						
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	320,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002						
				сахар	387,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004						
				масло сливочное	4743,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001						
				яйцо (II категории)	507,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005						
				молоко 2,5%	421,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009						
				сыр твердый	5221,00	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013						
				дрожжи прессованные	5895,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001						
				соль йодированная	83,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003						
				ванилин	5000,00	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003						
				яйцо (для смазки II категории)	507,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001						
				яблоко	580,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020						
				сахар	387,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007						
компот из яблок	200	200	200	кислота лимонная	1400,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001						
хлеб ржаной/пшеничный				20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный				385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
II неделя																	
1-й день																	
Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150/10	200/10	200/10	крупа рисовая	694,00	0,023	0,031	0,031	0,023	0,031	0,031						
				молоко 2,5%	421,00	0,132	0,176	0,176	0,132	0,176	0,176						
				мил	3000,00	0,005	0,015	0,015	0,005	0,015	0,015						
				масло сливочное	4743,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010						
чай с молоком и сахаром	200/20,5	200/20,5	200/20,5	соль йодированная	83,00	0,0001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						
				чай высшего сорта	5664,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001						
				молоко 2,5%	421,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02						
				сахар	387,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005						
яблоко	120	120	120	яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120						
Бутерброд с сыром	20/10	35/10	40/15	сыр твердый	5221,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010						
				хлеб	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040						
2-й день																	
салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	100	белокочанная капуста	119,00	0,044	0,063	0,063	0,035	0,050	0,050						
				морковь	160,00	0,011	0,031	0,031	0,010	0,030	0,030						
				укроп	2000,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004						
				сахар	387,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001						
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001						
				масло растительное	634,00	0,006	0,010	0,010	0,006	0,010	0,010						
котлеты мясные(духовые)	80	100	100	говядина (котлетное мясо)	2716,00	0,077	0,102	0,102	0,056	0,095	0,095						
				сорта	173,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,023	0,023						
				лук репчатый	97,00	0,006	0,009	0,009	0,005	0,010	0,010						
				молоко 2,5%	421,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,023	0,023						
				сыр	600,00	0,008	0,01	0,01	0,008	0,012	0,012						
				масло растительное	634,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,007	0,007						
соус красный основной	20	20	20	соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001						
				масло растительное	634,00	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004						
				мука пшеничная I сорта	164,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001						
				томатное пюре	1200,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002						
				морковь	160,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016						
				лук репчатый	97,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004						
гарнир: картофельное пюре масло сливочное	100	150	150	сахар	387,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003						
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001						
				картофель	220,00	0,117	0,180	0,180	0,088	0,135	0,135						
				молоко 2,5%	421,00	0,016	0,024	0,024	0,015	0,023	0,023						
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001						
				масло сливочное	4743,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010						
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	1500,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020						
				сахар	387,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	кислота лимонная	1400,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001						
				хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040						
3-й день																	
суп лапша (говядина)	80	100	100	говядина (лапшечно-грубая часть)	2716,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159						
				морковь	160,00	0,010	0,015	0,015	0,008	0,012	0,012						
				лук репчатый	97,00	0,007	0,01	0,01	0,006	0,008	0,008						
				масло растительное	634,00	0,007	0,01	0,01	0,007	0,01	0,01						
				томатная паста	1200,00	0,008	0,010	0,010	0,008	0,010	0,010						
				мука пшеничная I сорта	166,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006						
гарнир: гречневая расеянная	100	150	150	соль йодированная	83,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001						
				масло сливочное	4743,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005						
				гречка	383,00	0,048	0,071	0,071	0,048	0,071	0,071						
				соль йодированная	83,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001						
				яблоко	580,00	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024						
				сахар	387,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007						
Кисель из плодов	200	200	200	ароматизатор картофельный	1500,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009						

хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
4-й день											
макарон. рабиол (доломис)	80	100	100	макарон.	1900,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки I сорта	173,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				молоко 2,5%	421,00	0,019	0,025	0,025	0,019	0,025	0,025
				сахар	600,00	0,007	0,010	0,010	0,007	0,010	0,010
соединенный основной	24	20	20	соль йодированная	83,80	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				масло растительное	634,00	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
				мука пшеничная I сорт	166,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	1200,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	160,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	97,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	387,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	83,80	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир: макарон/отварные с маслом сливочным	100/10	150/10	150/15	макарон.	549,00	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053
				масло сливочное	4743,00	0,010	0,015	0,015	0,010	0,015	0,015
				соль йодированная	83,80	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				яблоко	380,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
компот из яблок	200	200	200	сахар	387,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				листья лимонная	1440,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
5-й день											
Суп-лапша с птицей	200/25	250/25	250/25	курица (филе)	2100,00	0,035	0,035	0,035	0,030	0,030	0,030
				лапша	387,00	0,016	0,020	0,020	0,016	0,020	0,020
				морковь	160,00	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010
				лук репчатый	97,00	0,009	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010
				масло растительное	634,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003
				соль йодированная /	83,80	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	320,00	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	320,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				сахар	387,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004
				масло сливочное	4743,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яйцо (II категории)	507,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				молоко 2,5%	421,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
				творог	2353,00	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013
				дрожжи прессованные	5895,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				соль йодированная	83,80	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				ванилин	5000,00	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003
				яйцо (для смазки II категории)	507,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	5664,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	421,00	0,021	0,021	0,021	0,020	0,020	0,020
				сахар	387,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
яблоко	120	120	120	яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040