

Согласовано
Государственное учреждение
образования города Приозерск
управления образования
Карагандинской области
Руководитель



« Г. К. Касимова »
2024 год

Индивидуальный предприниматель
« Б. Р. Жиенбекбаева »
2024 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ
«Общеобразовательная школа №2»
отдела образования города Приозерск
управления образования
Карагандинской области



« Н. А. Жумаханова »
2024 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) 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 | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" \ со сливочным маслом | 150\10 | 200\10 | 200\10 | крупа пшенно | 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 |
| | | | | мсл | 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 |
| 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 |
| | | | | хлеб ржаной\пшеничный | 385,00 | 0,020 | 0,035 | 0,045 | 0,020 | 0,035 | 0,045 |
| яблоко | 120 | 120 | 120 | 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 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 |
| плов из птицы | 180 | 250 | 250 | соль йодированная | 83,00 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
| | | | | курица(филе) | 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 |
| | | | | крупа рисовая | 694,00 | 0,035 | 0,070 | 0,070 | 0,035 | 0,070 | 0,070 |
| | | | | морковь | 160,00 | 0,010 | 0,019 | 0,019 | 0,008 | 0,015 | 0,015 |
| | | | | лук репчатый | 97,00 | 0,009 | 0,018 | 0,018 | 0,008 | 0,015 | 0,015 |
| Кисель из плодов | 200 | 200 | 200 | 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 |
| | | | | сахар | 387,00 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| | | | | крахмал картофельный | 1500,00 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 | 0,009 |
| хлеб ржаной\пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб | 385,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 |
| | | | | ржаной\пшеничный | | | | | | | |
| 3-й день | | | | | | | | | | | |
| тефтели мясные (духовые) | 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 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|------------------------------------|---------|---------|---------|-----------------------|---------|---------|---------|
| | | | | ванилин | 5000.00 | 0.00003 | 0.00003 | 0.00003 | 0.00003 | 0.00003 | 0.00003 |
| | | | | яйцо (для смазки II категорий) | 507.00 | 0.001 | 0.001 | 0.001 | 0.001 | 0.001 | 0.001 |
| компот из яблоко | 200 | 200 | 200 | 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 |
| | | | | 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 |
| | | | | мед | 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 |
| | | | | соль йодированная | 83.00 | 0.0001 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 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 | 0.02 | 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 | 0.045 | 0.020 | 0.035 | 0.045 |
| 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 |
| котлеты мясные(духовые) | 80 | 100 | 100 | говядина (котлетное мясо) | 2716.00 | 0.077 | 0.102 | 0.102 | 0.056 | 0.095 | 0.095 |
| | | | | хлеб пшеничный из муки 1 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 |
| | | | | сахар | 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 |
| | | | | 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 |
| 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 |
| | | | | 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 |
| гарнир: картофельное пюре (масло сливочное) | 100 | 150 | 150 | 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 |
| | | | | 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 | 20 | 35 | 40 | хлеб ржаной-пшеничный | 385.00 | 0.020 | 0.035 |
| 3-й день | | | | | | | | | | | |
| гуляш (говядина) | 80 | 100 | 100 | говядина (лопаточно-грудная часть) | 2716.00 | 0.162 | 0.216 | 0.215 | 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 1 сорт | 166.00 | 0.005 | 0.006 | 0.006 | 0.005 | 0.006 | 0.006 |
| гарнир: гречневая рассыпчатая | 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 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Кисель из плодов | 200 | 200 | 200 | сахар | 387,00 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| | | | | крахмал 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 | | | | | | | | | | | |
| котлеты рыбные (духовые) | 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 |
| | | | | сахари | 600,00 | 0,007 | 0,010 | 0,010 | 0,007 | 0,010 | 0,010 |
| соус красный основной | 20 | 20 | 20 | соль йодированная | 83,00 | 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 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 |
| гарнир: макароны/отварные с маслом сливочным | 100/10 | 150/10 | 150/15 | 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 |
| | | | | макароны | 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 |
| компот из яблок | 200 | 200 | 200 | соль йодированная | 83,00 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
| | | | | 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 |
| хлеб ржаной/пшеничный | 20 | 35 | 40 | кислота лимонная | 1440,00 | 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 |
| 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 | 557,00 | 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 |
| Булочка с творогом | 50 | 50 | 50 | соль йодированная / | 83,00 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 | 0,0001 |
| | | | | 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 категорий) | 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 | 83,00 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 |
| чай с молоком и сахаром | 200/20/5 | 200/20/5 | 200/20/5 | ванилин | 5000,00 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 | 0,00003 |
| | | | | яйцо (для смазки II категорий) | 507,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 |
| яблоко | 120 | 120 | 120 | 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 |
| хлеб ржаной/пшеничный | 20 | 35 | 40 | сахар | 387,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 |
| | | | | 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 |