



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

лето-осень

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
1 неделя											
1-й день											
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150	200	200	крупя пшеничная	391,00	0,030	0,040	0,040	0,03	0,04	0,040
				молоко 2,5%	421,00	0,076	0,088	0,088	0,076	0,088	0,088
				мед	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				масло сливочное	4743,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				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
				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											
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	950,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041
				огурцы свежие	920,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03
				лук репчатый	97,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				укроп	2000,00	0,020	0,020	0,020	0,010	0,010	0,010
				масло растительное	634,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005
жаркое по-домашнему	180	250	250	курица(филе)	2100,00	0,105	0,143	0,143	0,100	0,140	0,140
				масло растительное	634,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				картофель	220,00	0,085	0,128	0,128	0,064	0,096	0,096
				морковь	160,00	0,018	0,026	0,026	0,014	0,021	0,021
				лук репчатый	97,00	0,01	0,014	0,014	0,008	0,012	0,012
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Кисель из плодов	200	200	200	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 ржаной\пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
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
				крупя 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\отварные 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
				макаронны	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
компот из яблок	200	200	200	соль йодированная	83,00	0,0001	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
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	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
4-й день											
биточки 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
				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
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	634	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
				мука пшеничная 1 сорт	166	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	1200	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	160	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	97	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	387	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				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
яблоко	120	120	120	соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
яблоко	120	120	120	яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120

чай черный с сахаром	200/5	200/5	200/5	чай высшего сорта	5664,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				сахар	387,00	0,005	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	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	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 говядина	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	
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	320,00	0,030	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	
				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	
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	
				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 "Дружба" со сливочным маслом	150\10	200\10	200\10	крупа пшенино	391,00	0,030	0,032	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	0,005	0,005	0,005	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	
				чай высшего сорта	5664,00	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	молоко 2,5%	421,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	0,02
				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	
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, свежих огурцов и помидоров.	60	100	100	белокочанная капуста	119,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050	0,050
				огурцы свежие	950,00	0,011	0,031	0,031	0,01	0,03	0,03	
				помидору свежие	920,00	0,011	0,015	0,015	0,01	0,015	0,015	
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	
				укроп	2000,00	0,030	0,030	0,030	0,020	0,020	0,020	
				масло растительное	634,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	
котлеты мясные(духовые)	80	100	100	говядина (котлетное мясо)	2716,00	0,077	0,102	0,102	0,056	0,095	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	
				сухари	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	
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	634	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
				мука пшеничная I сорт	166	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	
				томатное пюре	1200	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	
				морковь	160	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016	
				лук репчатый	97	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004	
				сахар	387	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	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 яблок	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	
3-й день												
поджарка (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2716,00	0,162	0,220	0,215	0,119	0,159	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 сорт	166,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	
				соль йодированная	83,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	

гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	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
Кисель из плодов	200	200	200	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
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	крахмал 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
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 I сорта	166,00	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	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
соус красный основной	20	20	20	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	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир: макароны/отварные с маслом сливочным	100/10	150/10	150/15	макароны	549,00	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053
				масло сливочное	4743,00	0,01	0,015	0,015	0,01	0,015	0,015
				соль йодированная	83,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
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
				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
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
				соль йодированная /	83,00	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 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
				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
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