



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
одноразовое двухдневное (рекомендуемое) меню для организации питания учащихся начальных и 5-11 классов и социально-уязвимых семей, проживающих в общеобразовательных школах на 2025 год

зима-весна

Наименование блюд	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 "Дружба" \ со сливочным маслом	150\10	200\10	200\10	крупа пшенино	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
				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
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
плов из птицы	180	250	250	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
				соль йодированная	83,00	0,0001	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
				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
				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 I 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 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	0,0016	0,0016	0,0016
				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 макароны\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
				макароны	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 смеси сухофруктов	200	200	200	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
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
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 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
				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 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	0,0016	0,0016	0,0016
				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	120	120	120	яблоко	580,00	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
				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

4-й день											
Апельс. с картофелем и картофелем много соевых	200	250	250	сметана	219.00	0.040	0.050	0.050	0.032	0.040	0.040
				картофель	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
				масло сливочное	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	0.010	0.010	0.010	0.010	0.010	0.010
				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	1743.00	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
				трехкратные 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	4000.00	0.00001	0.00001	0.00001	0.00001	0.00001	0.00001
				яйцо (для сметаны II категории)	507.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
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
II неделя											
1-й день											
Каши 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	1000.00	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				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	0.011	0.011	0.010	0.010	0.010
				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 (душевые)	80	100	100	говядина (котлетное мясо)	2716.00	0.077	0.102	0.102	0.056	0.099	0.099
				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
сок с красной основой	20	20	20	масло растительное	166.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
				мука пшеничная I сорт	1200.00	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002
				томатное пюре	160.00	0.002	0.002	0.002	0.0016	0.0016	0.0016
				морковь	97.00	0.0005	0.0005	0.0005	0.0004	0.0004	0.0004
				лук репчатый	387.00	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003
				сахар	83.00	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
				соль йодированная	220.00	0.117	0.180	0.180	0.088	0.135	0.135
				картофель	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
				суп-пюре	1500.00	0.020	0.020	0.020	0.020	0.020	0.020
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	387.00	0.007	0.007	0.007	0.007	0.007	0.007
				сахар	1400.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
				кислота лимонная	385.00	0.020	0.035	0.040	0.020	0.035	0.040
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											
гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточко-грудная часть)	2716.00	0.162	0.216	0.216	0.119	0.194	0.194
				морковь	160.00	0.010	0.013	0.013	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	0.004	0.006	0.006
				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
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	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
Каша из пшена	200	200	200	сахар	387.00	0.007	0.007	0.007	0.007	0.007	0.007
				картофель	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											

хлебцы рыбные (двуязычные)	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
				сахар	600.00	0.007	0.010	0.010	0.007	0.010	0.010
салат крапивой острым	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
				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
тарелки макаронные отварные с маслом сливочным	100/10	150/10	150/15	макаронные	549.00	0.035	0.033	0.033	0.035	0.033	0.033
				масло сливочное	4743.00	0.010	0.015	0.015	0.010	0.015	0.015
				соль йодированная	83.00	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
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	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											
Сыр-натш с грибами	200/25	250/25	250/25	куринца филе 1	2100.00	0.035	0.035	0.035	0.030	0.030	0.030
				натш	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 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	83.00	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
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	яйцо (для смазки II категории)	507.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
				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
яблоко	120	120	120	яблоко	580.00	0.020	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