



«БЕКІРЕМІН»

Ортау ЖОМ директоры

А.Г.Гареева

09 2025 ж.

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 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
I неделя											
1-й день											
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150	200	200	крупа 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	300,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				масло сливочное	474,30	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	474,30	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	566,40	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	200,00	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	0,014	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
				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
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир макароны\отва	100/10	150/10	150/10	макароны	549,00	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053

рные с маслом сливочным				масло сливочное	474 3,00	0,010	0,01 0	0,010	0,01 0	0,010	0,01 0
				соль йодированная	83,0 0	0,000 1	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
компот из яблок	200	200	200	яблоко	580, 00	0,020	0,02 0	0,020	0,02 0	0,020	0,02 0
				сахар	387, 00	0,007	0,00 7	0,007	0,00 7	0,007	0,00 7
				кислота лимонная	140 0,00	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
хлеб ржаной\пшени чный	20	35	40	хлеб ржаной- пшеничный	385, 00	0,020	0,03 5	0,040	0,02 0	0,035	0,04 0
4-й день											
биточки рыбные (духовые)	80	100	100	минтай	190 0,00	0,066	0,08 9	0,089	0,04 8	0,065	0,06 5
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	173, 00	0,014	0,01 8	0,018	0,01 4	0,018	0,01 8
				молоко 2,5%	421, 00	0,019	0,02 5	0,025	0,01 9	0,025	0,02 5
				сухари	600, 00	0,007	0,01 0	0,010	0,00 7	0,010	0,01 0
				соль йодированная	83,0 0	0,000 1	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	634	0,000 4	0,00 04	0,000 4	0,00 04	0,000 4	0,00 04
				мука пшеничная 1 сорт	166	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
				томатное пюре	120 0	0,002	0,00 2	0,002	0,00 2	0,002	0,00 2
				морковь	160	0,002	0,00 2	0,002	0,00 16	0,001 6	0,00 16
				лук репчатый	97	0,000 5	0,00 05	0,000 5	0,00 04	0,000 4	0,00 04
				сахар	387	0,000 3	0,00 03	0,000 3	0,00 03	0,000 3	0,00 03
				соль йодированная	83,0 0	0,000 1	0,00 01	0,000 1	0,00 01	0,000 1	0,00 01
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	масло сливочное	474 3,00	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5
				гречка	383, 00	0,048	0,07 1	0,071	0,04 8	0,071	0,07 1
				соль йодированная	83,0 0	0,000 1	0,00 01	0,000 1	0,00 01	0,000 1	0,00 01
яблоко	120	120	120	яблоко	580, 00	0,120	0,12 0	0,120	0,12 0	0,120	0,12 0
чай черный с сахаром	200/ 5	200/ 5	200/ 5	чай высшего сорта	566 4,00	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
				сахар	387, 00	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5
хлеб ржаной\пшени чный	20	35	40	хлеб ржаной- пшеничный	385, 00	0,020	0,03 5	0,040	0,02 0	0,035	0,04 0

5-й день											
борщ с капустой и картофелем\ мясо говядина	200	250	250	свекла	239, 00	0,040	0,05 0	0,050	0,03 2	0,040	0,04 0
				капуста свежая	119, 00	0,020	0,02 5	0,025	0,01 6	0,020	0,02 0
				картофель	220, 00	0,021	0,02 7	0,027	0,01 6	0,020	0,02 0
				морковь	160, 00	0,010	0,01 3	0,013	0,00 8	0,010	0,01 0
				лук репчатый	97,0 0	0,010	0,01 2	0,012	0,00 8	0,010	0,01 0
				томатное пюре	120 0,00	0,006	0,00 8	0,008	0,00 6	0,008	0,00 8
				масло растительное	634, 00	0,004	0,00 5	0,005	0,00 4	0,005	0,00 5
				сахар	387, 00	0,002	0,00 3	0,003	0,00 2	0,003	0,00 3
				мясо говядина	271 6,00	0,045	0,04 5	0,045	0,03 2	0,032	0,03 2
				сметана 10%	180 4,00	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5
				соль йодированная	83,0 0	0,000	0,00 0	0,000 1	0,00 0	0,000	0,00 0
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	320, 00	0,030	0,03 0	0,030	0,03 0	0,030	0,03 0
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	320, 00	0,002	0,00 2	0,002	0,00 2	0,002	0,00 2
				сахар	387, 00	0,004	0,00 4	0,004	0,00 4	0,004	0,00 4
				масло сливочное	474 3,00	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
				яйцо (II категорий)	507, 00	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5
				молоко 2,5%	421, 00	0,009	0,00 9	0,009	0,00 9	0,009	0,00 9
				сыр твердый	522 1,00	0,013	0,01 3	0,013	0,01 3	0,013	0,01 3
				дрожжи прессованные	589 5,00	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
				соль йодированная	83,0 0	0,000 3	0,00 03	0,000 3	0,00 03	0,000 3	0,00 03
				ванилин	500 0,00	0,000 03	0,00 003	0,000 03	0,00 003	0,000 03	0,00 003
				яйцо (для смазки II категорий)	507, 00	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	150 0,00	0,020	0,02 0	0,020	0,02 0	0,020	0,02 0
				сахар	387, 00	0,007	0,00 7	0,007	0,00 7	0,007	0,00 7
				кислота лимонная	140 0,00	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1

хлеб ржаной\пшени чный	20	35	40	хлеб ржаной- пшеничный	385, 00	0,020	0,03 5	0,040	0,02 0	0,035	0,04 0
II неделя											
1-й день											
Каша молочная "Дружба"\ со сливочным маслом	150\10	200\10	200\10	крупа пшенно	391, 00	0,030	0,03 2	0,030	0,03 0	0,030	0,03 0
				крупа рисовая	694, 00	0,008	0,01 5	0,015	0,00 8	0,015	0,01 5
				молоко 2,5%	421, 00	0,076	0,10 0	0,100	0,07 6	0,103	0,10 3
				мед	300 0,00	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5
				масло сливочное	474 3,00	0,010	0,01 0	0,010	0,01 0	0,010	0,01 0
				соль йодированная	83,0 0	0,000 1	0,00 01	0,000 1	0,00 01	0,000 1	0,00 01
чай с молоком и сахаром	200/ 20/5	200/ 20/5	200/ 20/5	чай высшего сорта	566 4,00	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
				молоко 2,5%	421, 00	0,021	0,02 1	0,021	0,02	0,02	0,02
				сахар	387, 00	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5
яблоко	120	120	120	яблоко	580, 00	0,120	0,12 0	0,120	0,12 0	0,120	0,12 0
Бутерброд с сыром	20\1 0	35\1 0	40\1 5	сыр твердый	522 1,00	0,010	0,01 0	0,010	0,01 0	0,010	0,01 0
				хлеб	385, 00	0,020	0,03 5	0,045	0,02 0	0,035	0,04 5
2-й день											
салат из белокочанной капусты, свежих огурцов и помидоров.	60	100	100	белокочанная капуста	119, 00	0,044	0,06	0,06	0,03 5	0,050	0,05 0
				огурцы свежие	950, 00	0,011	0,03 1	0,031	0,01	0,03	0,03
				помидору свежие	920, 00	0,011	0,01 5	0,015	0,01	0,015	0,01 5
				соль йодированная	83,0 0	0,000 1	0,00 01	0,000 1	0,00 01	0,000 1	0,00 01
				укроп	200 0,00	0,030	0,03 0	0,030	0,02 0	0,020	0,02 0
				масло растительное	634, 00	0,006	0,01	0,01	0,00 6	0,01	0,01
котлеты мясные(духов ые)	80	100	100	говядина (котлетное мясо)	271 6,00	0,077	0,10 2	0,102	0,05 6	0,095	0,09 5
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	173, 00	0,014	0,01 8	0,018	0,01 4	0,023	0,02 3
				лук репчатый	97,0 0	0,006	0,00 9	0,009	0,00 5	0,010	0,01 0
				молоко 2,5%	421, 00	0,014	0,01 8	0,018	0,01 4	0,023	0,02 3
				сухари	600,	0,008	0,01	0,01	0,00	0,012	0,01

					00				8		2
				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
				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
				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
гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	150	молоко 2,5%	421,00	0,016	0,024	0,024	0,015	0,023	0,023
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				масло сливочное	4743,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				яблоко	580,00	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
				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											
поджарка <i>уцен</i> (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2716,00	0,162	0,220	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
				соль йодированная	83,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
гарнир:	100	150	150	масло	474	0,005	0,00	0,005	0,00	0,005	0,00

гречневая рассыпчатая				сливочное	3,00		5		5		5
				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
				крахмал картофельный	150,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
хлеб ржаной\пшени чный	20	35	40	хлеб ржаной\пшени чный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
4-й день											
котлеты рыбные (духовые)	80	100	100	минтай	190,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки 1 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 1 сорт	166,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	120,00	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\отва рные 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	474,00	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	150,00	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	140,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
хлеб	20	35	40	хлеб ржаной-	385,	0,020	0,03	0,040	0,02	0,035	0,04

ржаной\пшени чный				пшеничный	00		5		0		0
5-й день											
Суп-лапша с птицей	200\ 25	250\ 25	250\ 25	курица(филе)	210 0,00	0,035	0,03 5	0,035	0,03 0	0,030	0,03 0
				лапша	557, 00	0,016	0,02 0	0,020	0,01 6	0,020	0,02 0
				морковь	160, 00	0,010	0,01 3	0,013	0,00 8	0,010	0,01 0
				лук репчатый	97,0 0	0,009	0,01 2	0,012	0,00 8	0,010	0,01 0
				масло растительное	634, 00	0,002	0,00 3	0,003	0,00 2	0,003	0,00 3
				соль йодированная /	83,0 0	0,000 1	0,00 01	0,000 1	0,00 01	0,000 1	0,00 01
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	320, 00	0,030	0,03 0	0,030	0,03 0	0,030	0,03 0
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	320, 00	0,002	0,00 2	0,002	0,00 2	0,002	0,00 2
				сахар	387, 00	0,004	0,00 4	0,004	0,00 4	0,004	0,00 4
				масло сливочное	474 3,00	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
				яйцо (II категорий)	507, 00	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5
				молоко 2,5%	421, 00	0,009	0,00 9	0,009	0,00 9	0,009	0,00 9
				творог	235 3,00	0,013	0,01 3	0,013	0,01 3	0,013	0,01 3
				дрожжи прессованные	589 5,00	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
				соль йодированная	83,0 0	0,000 3	0,00 03	0,000 3	0,00 03	0,000 3	0,00 03
				ванилин	500 0,00	0,000 03	0,00 003	0,000 03	0,00 003	0,000 03	0,00 003
				яйцо (для смазки II категорий)	507, 00	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
чай с молоком и сахаром	200/ 20/5	200/ 20/5	200/ 20/5	чай высшего сорта	566 4,00	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1	0,001	0,00 1
				молоко 2,5%	421, 00	0,021	0,02 1	0,021	0,02 0	0,020	0,02 0
				сахар	387, 00	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5	0,005	0,00 5
яблоко	120	120	120	яблоко	580, 00	0,120	0,12 0	0,120	0,12 0	0,120	0,12 0
хлеб ржаной\пшени чный	20	35	40	хлеб ржаной- пшеничный	385, 00	0,020	0,03 5	0,040	0,02 0	0,035	0,04 0