

Директор «ОШ имени А. Асылбекова»

Абаев Е. Е.

2024 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

однодневное 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	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
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 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
				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	
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
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\отварные с маслом сливочным	100\10	150\10	150\10	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
				соль йодированная	83,00	0,0001	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
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
				масло растительное	634	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
соус красный основной	20	20	20	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
				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	0,0001	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				
				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 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				
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	соль йодированная	83,00	0,000	0,000	0,0001	0,000	0,000	0,000				
				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				
				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				
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	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				
				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	крупя пшенично	391,00	0,030	0,032	0,030	0,030	0,030	0,030
								крупя 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 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, свежих огурцов и помидоров.	60	100	100	белокочанная капуста	119,00	0,044	0,06	0,06	0,035	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	624,00	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				
				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				
				масло растительное	634	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004				
соус красный основной	20	20	20	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				
				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	0,001	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	0,020	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	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
3-й день															
				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				

поджарка (говядина)	80	100	100	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: 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
				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	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	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