

УТВЕРЖДАЮ
Директор «ОШ имени А.Асылбекова»

Абаев Е.Е.
2025 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 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 "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
				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
Бутерброд с маслом	20\10	35\10	40\15	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	120	120	120	хлеб ржаной\пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,045	0,020	0,035	0,045
чай с молоком и сахаром	200\20\5	200\20\5	200\20\5	яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
				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
				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
шлов 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
Кисель из плодов	200	200	200	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
				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
соус красный основной	20	20	20	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
				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
гарнир макарон\отварные с маслом сливочным	100\10	150\10	150\10	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
				макаронь	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 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	634,00	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. картофельное пюре /масло сливочное	100	150	150	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
				соль йодированная	83,00	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
яблоко	120	120	120	масло сливочное	4743,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
чай 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

хлеб пшеничный с сахаром	200	200	200	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
соль йодированная	83,00	0,000	0,000	0,0001	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
				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
				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	
				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
				масло растительное	634,00	0,006	0,010	0,010	0,006	0,010	0,010
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	634,00	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	0,002	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	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
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 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

				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
				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	0,010	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											
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 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 категорий)	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	0,120	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