



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

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											
Каши 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	30-10	50-10	50-15	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	0.003	0.003	0.003	0.003	0.003	0.003
2 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
жареное по-домашнему	180	250	250	масло растительное	634.00	0.006	0.010	0.010	0.006	0.010	0.010
				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
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	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
				сухофрукты	1500.00	0.020	0.020	0.020	0.020	0.020	0.020
				сахар	387.00	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003
				кислота лимонная	1400.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
хлеб ржаной пшеничный	30	50	50	хлеб ржаной пшеничный	385.00	0.020	0.035	0.040	0.020	0.035	0.040
3-й день											
тофтели 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
салат 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 макаронный 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
				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	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003
хлеб ржаной пшеничный	30	50	50	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											
бисквиты 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
				сахар	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
салат 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 гречневая рассыпчатая	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
				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	0.0001	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	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003
хлеб ржаной пшеничный	30	50	50	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	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003
				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	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
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 смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	1500.00	0.020	0.020	0.020	0.020	0.020	
				сахар	387.00	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003
				кислота лимонная	1400.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
хлеб ржаной пшеничный	30	50	50	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	крупка пшенично	391.00	0.030	0.032	0.030	0.030	0.030	0.030
				крупка 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
				сахар	387.00	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003
				яблоко	120	120	120	яблоко	580.00	0.120	0.120
Бутерброд с сыром	30.10	50.10	50.15	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											
салад 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
				говядина (котлетное мясо)	2716.00	0.077	0.102	0.102	0.056	0.095	0.095
котлеты мясные(духовые)	80	100	100	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
компот из яблок	200	200	200	яблоко	580.00	0.020	0.020	0.020	0.020	0.020	0.020
				сахар	387.00	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003
				кислота лимонная	1400.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
хлеб ржаной-пшеничный	30	50	50	хлеб ржаной-пшеничный	385.00	0.020	0.035	0.040	0.020	0.035	0.040
3-й день											
поджарка (курица)	80	100	100	филе курицы	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 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
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	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				кислота лимонная	1400,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной пшеничный	30	50	50	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
				сахар	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
				макаронны	549,00	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053
гарнир макаронные отварные с маслом сливочным	100 10	150 10	150 15	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	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				кислота лимонная	1400,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной пшеничный	30	50	50	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
				мука пшеничная высшего сорта	320,00	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	320,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				сахар	387,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				масло сливочное	4743,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яйцо (II категория)	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	сахар	387,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
яблоко				яблоко	580,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
хлеб ржаной пшеничный	30	50	50	хлеб ржаной-пшеничный	385,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040