

Утверждаю
 Руководитель
 ГУ "Отдел образования г.Караганды"
 Е.Әшім

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	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	крупa пшeннo	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
				крупa рисoвaя	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015
				мoлoкo 2,5%	0,076	0,100	0,100	0,076	0,103	0,103
				мeд	0,004	0,004	0,004	0,005	0,005	0,005
				мaслo сливoчнoе	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				сoль йoдирoвaннaя	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Бутерброд с маслом	20\10	35\10	40\15	мaслo сливoчнoе	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				хлeб ржaнoй\пшeничный	0,020	0,035	0,045	0,020	0,035	0,045
яблoкo	120	120	120	яблoкo	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
чaй с мoлoкoм и сaxарoм	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чaй высшeгo сoртa	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				мoлoкo 2,5%	0,021	0,021	0,021	0,020	0,020	0,020
				сaxар	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
2 день										
винeгрeт oвoщнoй	60	100	100	кaртoфeль	0,025	0,042	0,042	0,019	0,031	0,031
				мaслo рaститeльнoе	0,006	0,01	0,01	0,006	0,010	0,010
				свeклa	0,023	0,038	0,038	0,022	0,036	0,036
				кaпyстa свeжaя	0,013	0,021	0,021	0,009	0,015	0,015
				oгyрцы сoлeнныe	0,011	0,018	0,018	0,010	0,016	0,016
				сoль йoдирoвaннaя	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
плoв из птицы	180	250	250	кyрицa(филe)	0,105	0,143	0,143	0,100	0,140	0,140
				мaслo рaститeльнoе	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015
				крупa рисoвaя	0,035	0,070	0,070	0,035	0,070	0,070

				морковь	0,010	0,019	0,019	0,008	0,015	0,015
				лук репчатый	0,009	0,018	0,018	0,008	0,015	0,015
				соль йодированная	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Кисель из плодов	200	200	200	яблоко	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024
				сахар	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				крахмал картофельный	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
3-й день										
тефтели мясные (духовые)\	80	100	100	говядина (котлетное мясо)	0,069	0,086	0,086	0,050	0,063	0,063
				крупа рисовая	0,007	0,008	0,008	0,007	0,008	0,008
				лук репчатый	0,028	0,035	0,035	0,024	0,030	0,030
				масло растительное	0,004	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005
				мука пшеничная 1 сорт	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
				мука пшеничная 1 сорт	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир макаронный\отварные с маслом сливочным	100/10	150\10	150/10	макаронны	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053
				масло сливочное	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
4-й день										
биточки рыбные (духовые)	80	100	100	минтай	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065

				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				молоко 2,5%	0,019	0,025	0,025	0,019	0,025	0,025
				сухари	0,007	0,010	0,010	0,007	0,010	0,010
				соль йодированная	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
				мука пшеничная 1 сорт	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	150	картофель	0,117	0,180	0,180	0,088	0,135	0,135
				молоко 2,5%	0,016	0,024	0,024	0,015	0,023	0,023
				соль йодированная	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
яблоко	120	120	120	яблоко	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	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	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	0,040	0,050	0,050	0,032	0,040	0,040
				капуста свежая	0,020	0,025	0,025	0,016	0,020	0,020
				картофель	0,021	0,027	0,027	0,016	0,020	0,020
				морковь	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010
				лук репчатый	0,010	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010
				томатное пюре	0,006	0,008	0,008	0,006	0,008	0,008
				масло растительное	0,004	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005
				сахар	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003
				мясо говядина	0,045	0,045	0,045	0,032	0,032	0,032
				сметана 10%	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				соль йодированная	0,000	0,000	0,0001	0,000	0,000	0,000

булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				сахар	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004
				масло сливочное	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яйцо (II категорий)	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				молоко 2,5%	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
				сыр твердый	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013
				дрожжи прессованные	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				соль йодированная	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				ванилин	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003
яйцо (для смазки II категорий)	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001				
компот из яблоко	200	200	200	яблоко	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	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	0,023	0,031	0,031	0,023	0,031	0,031
				молоко 2,5%	0,132	0,176	0,176	0,132	0,176	0,176
				мед	0,005	0,015	0,015	0,005	0,015	0,015
				масло сливочное	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная	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	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02
				сахар	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
яблоко	120	120	120	яблоко	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
Бутерброд с сыром	20\10	35\10	40\15	сыр твердый	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				хлеб	0,020	0,035	0,045	0,020	0,035	0,045
2-й день										
салат из белокочанной	60	100	100	белокочанная капуста	0,044	0,063	0,063	0,035	0,050	0,050

капусты, моркови				морковь	0,011	0,031	0,031	0,010	0,030	0,030
				укроп	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004
				сахар	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				масло растительное	0,006	0,010	0,010	0,006	0,010	0,010
котлеты мясные(духовые)	80	100	100	говядина (котлетное мясо)	0,077	0,102	0,102	0,056	0,095	0,095
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	0,014	0,018	0,018	0,014	0,023	0,023
				лук репчатый	0,006	0,009	0,009	0,005	0,010	0,010
				молоко 2,5%	0,014	0,018	0,018	0,014	0,023	0,023
				сухари	0,008	0,01	0,01	0,008	0,012	0,012
				масло растительное	0,005	0,006	0,006	0,005	0,007	0,007
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
				мука пшеничная 1 сорт	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	150	картофель	0,117	0,180	0,180	0,088	0,135	0,135
				молоко 2,5%	0,016	0,024	0,024	0,015	0,023	0,023
				соль йодированная	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
3-й день										
гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	0,162	0,216	0,215	0,119	0,159	0,159
				морковь	0,010	0,015	0,015	0,008	0,012	0,012
				лук репчатый	0,007	0,01	0,01	0,006	0,008	0,008

				масло растительное	0,007	0,01	0,01	0,007	0,01	0,01
				томатная паста	0,008	0,010	0,010	0,008	0,010	0,010
				мука пшеничная 1 сорт	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	масло сливочное	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				гречка	0,048	0,071	0,071	0,048	0,071	0,071
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Кисель из плодов	200	200	200	яблоко	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024
				сахар	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				крахмал картофельный	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
4-й день										
котлеты рыбные (духовые)	80	100	100	минтай	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				молоко 2,5%	0,019	0,025	0,025	0,019	0,025	0,025
				сухари	0,007	0,010	0,010	0,007	0,010	0,010
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004
				мука пшеничная 1 сорт	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	0,0005	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	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	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053
				масло сливочное	0,010	0,015	0,015	0,010	0,015	0,015
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
компот из яблок	200	200	200	яблоко	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

