

УТВЕРЖДАЮ

Директор "Кафедры Казанский Коммунальный Колледж" "Долганаева"
Кулмуханова Р.Ж.

« 25 г



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на 2025 год (зима-весна)

Наименование блюда	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										
I-й день										
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150\10	200\10	200\10	крупа пшенно	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
				крупа рисовая	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015
				молоко 2,5%	0,08	0,100	0,100	0,076	0,103	0,103
				сахар	0	0,004	0,004	0,005	0,005	0,005
				масло сливочное	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
Бутерброд с маслом	20\10	35\10	40\15	масло сливочное	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				хлеб ржаной\пшеничный	0,020	0,035	0,045	0,020	0,035	0,045
яблоко	120	120	120	яблоко	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	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	0,02	0,021	0,021	0,020	0,020	0,020
				сахар	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
2 день										
Салат из моркови	60	100	100	Морковь	0,025	0,042	0,042	0,019	0,031	0,031
				масло растительное	0,01	0,01	0,01	0,006	0,010	0,010
				Лук репчатый	0,011	0,018	0,018	0,010	0,016	0,016
				соль йодированная	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
плов из птицы	180	250	250	Курица (филе)	0,105	0,143	0,143	0,100	0,140	0,140

				масло растительное	0,01	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015
				крупа рисовая	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	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
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	0,03	0,035	0,035	0,024	0,030	0,030
				масло растительное	0	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005
				мука пшеничная I сорт	0,01	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007
				соль йодированная	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	0	4E-04	4E-04	4E-04	4E-04	4E-04
				мука пшеничная I сорт	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	0	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	0	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				лук репчатый	0	5E-04	5E-04	4E-04	4E-04	4E-04
				сахар	0	3E-04	3E-04	3E-04	3E-04	3E-04
				соль йодированная	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
гарнир макароны\отварные с маслом сливочным	100/10	150\10	150/10	макароны	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	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	0,01	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	0	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

питочки рыбные (духовые)	80	100	100	судак	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки I 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	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	0	4E-04	4E-04	4E-04	4E-04	4E-04
				мука пшеничная I сорт	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	0	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	0	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				лук репчатый	0	5E-04	5E-04	4E-04	4E-04	4E-04
				сахар	0	3E-04	3E-04	3E-04	3E-04	3E-04
				соль йодированная	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
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	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	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\пшеничны й	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	1E-04	0,000	0,000	0,000
печенье сахаробродная с ванильным ароматом	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 категории)	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	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				яйцо (для смазки II категории)	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	0,01	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	0	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
I-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
				сахар	0,01	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
				масло сливочное	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
чай с молоком и сахаром	200 /20/ 5	200/20/ 5	200/ 20/5	чай высшего сорта	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	0,02	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

д с	20\10	55\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 капусты, моркови	60	100	100	белокочанная капуста	0,044	0,063	0,063	0,035	0,050	0,050
				морковь	0,01	0,031	0,031	0,010	0,030	0,030
				укроп	0	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004
				сахар	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
				соль йодированная	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
				масло растительное	0,01	0,010	0,010	0,006	0,010	0,010
котлеты мясные(духовые)	80	100	100	говядина (котлетное мясо)	0,08	0,102	0,102	0,056	0,095	0,095
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	0,01	0,018	0,018	0,014	0,023	0,023
				лук репчатый	0,01	0,009	0,009	0,005	0,010	0,010
				молоко 2,5%	0,01	0,018	0,018	0,014	0,023	0,023
				сухари	0,01	0,01	0,01	0,008	0,012	0,012
				масло растительное	0,01	0,006	0,006	0,005	0,007	0,007
				соль йодированная	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	0	4E-04	4E-04	4E-04	4E-04	4E-04
				мука пшеничная I сорт	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	0	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	0	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				лук репчатый	0	5E-04	5E-04	4E-04	4E-04	4E-04
				сахар	0	3E-04	3E-04	3E-04	3E-04	3E-04
				соль йодированная	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
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	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	0,01	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001

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)	0,16	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	0,01	0,01	0,01	0,006	0,008	0,008
				масло растительное	0,01	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 I сорт	0,01	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006
				соль йодированная	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	масло сливочное	0,01	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	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Кисель из плодов	200	200	200	яблоко	0,03	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	0,01	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 куриные (духовые)	80	100	100	Куриное филе	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки I 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	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	0	4E-04	4E-04	4E-04	4E-04	4E-04
				мука пшеничная I сорт	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	0	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				морковь	0	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				лук репчатый	0	5E-04	5E-04	4E-04	4E-04	4E-04
				сахар	0	3E-04	3E-04	3E-04	3E-04	3E-04
				соль йодированная	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
				макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100 /10	150/10	150/15	макаронные изделия	0,035	0,053
				масло сливочное	0,010	0,015	0,015	0,010	0,015	0,015

				соль йодированная	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
сель из плодов	200	200	200	яблоко	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	0,01	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				Крахмал картофельный	0	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
5-й день										
Суп-лапша с птицей	200\25	250\25	250\25	Курица (филе)	0,035	0,035	0,035	0,030	0,030	0,030
				лапша	0,016	0,020	0,020	0,016	0,020	0,020
				морковь	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010
				лук репчатый	0,009	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010
				масло растительное	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003
				соль йодированная /	0	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04	1E-04
Булочка с творогом	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
				творог	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	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				яйцо (для смазки II категорий)	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	0	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	0,02	0,021	0,021	0,020	0,020	0,020
				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
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040