



Утверждаю
Директор КГУ "ОШ №23"
К.Б.Баймуханова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
одноразовое двухдневное (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 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" TM 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%	0.076	0.100	0.100	0.076	0.103	0.103
				мед	0.004	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	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
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	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
				молоко 2,5%	0.021	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										
винегрет овощной	60	100	100	картофель	0.025	0.042	0.042	0.019	0.031	0.031
				масло растительное	0.006	0.01	0.01	0.006	0.010	0.010
				свекла	0.023	0.038	0.038	0.022	0.036	0.036
				капуста свежая	0.013	0.021	0.021	0.009	0.015	0.015
				огурцы соленые	0.011	0.018	0.018	0.010	0.016	0.016
				соль йодированная	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
плов из птицы	180	250	250	курица(филе)	0.105	0.143	0.143	0.100	0.140	0.140
				масло растительное	0.008	0.015	0.015	0.008	0.015	0.015
				крупа рисовая	0.035	0.070	0.070	0.035	0.070	0.070

[illegible]

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										
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
				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

бублик	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 капусты, моркови	60	100	100	белокочанная капуста	0.044	0.063	0.063	0.035	0.050	0.050
				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: макарон\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
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 /	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001
будочка 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	0.00003	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
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

[illegible]