



Согласовано
Руководитель КТУ
Гимназия
им. К.Дуржанова
Темешко В.В.
2025г.



Утверждаю
Руководитель
ИП Саттибаева М.Б.
М.Саттибаева
"04" 2025г.

2025г.

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 сыром	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 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 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	0,001	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 I сорта	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	макарон	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

[illegible]