

Утверждаю
Руководитель
ГУ "Отдел образования
г.Караганды"

Е.Эшім

**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**

лето-осень

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 пшеничная со сливочным маслом	150	200	200	крупа пшеничная	0,030	0,040	0,040	0,03	0,04	0,040	
				молоко 2,5%	0,076	0,088	0,088	0,076	0,088	0,088	

				мед	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				масло сливочное	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				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										
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041

				огурцы свежие	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03
				лук репчатый	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				укроп	0,020	0,020	0,020	0,010	0,010	0,010
				масло растительное	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005
жаркое по-домашнему	180	250	250	курица(филе)	0,105	0,143	0,143	0,100	0,140	0,140
				масло растительное	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				картофель	0,085	0,128	0,128	0,064	0,096	0,096
				морковь	0,018	0,026	0,026	0,014	0,021	0,021
				лук репчатый	0,01	0,014	0,014	0,008	0,012	0,012
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001

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 1сорт	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 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	0,0001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001

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

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: 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	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
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

1-й день										
Каша молочная "Дружба"\ со сливочным маслом	150\10	200\10	200\10	крупа пшенно	0,030	0,032	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	0,005	0,005	0,005	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
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 капусты, свежих огурцов и помидоров.	60	100	100	белокочанная капуста	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050
				огурцы свежие	0,011	0,031	0,031	0,01	0,03	0,03
				помидоры свежие	0,011	0,015	0,015	0,01	0,015	0,015
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				укроп	0,030	0,030	0,030	0,020	0,020	0,020
				масло растительное	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01
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

3-й день										
поджарка (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	0,162	0,220	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	0,01	0,015	0,015	0,01	0,015	0,015
				соль йодированная	0,001	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

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

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	#####	#####	#####	#####	#####	#####
				яйцо (для смазки II категорий)	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001

