

Утверждаю
Руководитель отдела
Ж. Билялова

« 3 » 2025 год

Перспективное двухнедельное сезонное (лето-осень) меню на 2025-2026 учебный год

Для 1-4 классов и для учащихся охваченных из фонда Всеобщая

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
1	Салат из свежих помидор	помидоры свежие	0,051	0,085	0,127	60	100	120
		лук зеленый	0,017	0,029	0,043			
		масло растительное	0,003	0,005	0,008			
2	Плов с говядины	мясо говядина	0,097	0,122	0,122	200	250	300
		рис	0,051	0,068	0,077			
		масло растительное	0,008	0,011	0,015			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		зелень	0,002	0,003	0,004			
		лук	0,010	0,012	0,014			
		морковь	0,015	0,019	0,023			
3	Чай с молоком и медом	чай	0,005	0,005	0,005	200	200	200
		молоко	0,040	0,040	0,040			
		мед	0,007	0,007	0,007			
4	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,035	0,040	20	35	40

1 неделя

Вторник

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
1	Тефтели из мясо говядины Соус томатный Отварные макаронны с маслом сливочным	говядина	0,078	0,104	0,104	80/20/100	100/20/150	100/20/180
		рис	0,012	0,012	0,012			
		лук	0,032	0,042	0,042			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		масло растительное	0,003	0,004	0,004			
		мука	0,004	0,005	0,005			
		сахар	0,001	0,001	0,001			
		томат	0,003	0,003	0,003			
		макаронные изделия	0,035	0,060	0,063			
2	Салат из свежих овощей	масло растительное	0,003	0,005	0,006	60	100	120
		огурцы свежие	0,020	0,030	0,035			
		морковь	0,011	0,018	0,023			
		капуста	0,034	0,061	0,076			
3	Компот из сухофруктов	сухофрукты	0,02	0,02	0,02	200	200	200
		кислота лимонная	0,001	0,001	0,001			
		сахар	0,007	0,007	0,007			
4	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,035	0,040	20	35	40

1 неделя

Среда

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
1	Салат из свежих огурцов	огурцы свежие	0,071	0,119	0,178	60	100	120
		зелень	0,002	0,003	0,020			
		масло растительное	0,003	0,003	0,004			
2	Суп гречневый на курином бульоне	мясо курицы	0,040	0,040	0,040	200	250	300
		крупа гречка	0,016	0,020	0,024			
		картофель	0,086	0,107	0,120			
		морковь	0,010	0,013	0,015			
		лук	0,010	0,012	0,014			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		масло растительное	0,002	0,003	0,004			

3	Булочка с творогом	мука пшеничная	0,035	0,035	0,035	60	60	60
		сахар	0,003	0,003	0,003			
		масло сливочное	0,002	0,002	0,002			
		Яйцо I категории	0,002	0,002	0,002			
		соль йодированная	0,001	0,001	0,001			
		дрожжи прессованные	0,001	0,001	0,001			
		творог	0,030	0,030	0,030			
		ванилин	0,0003	0,0003	0,0003			
		масло растительное	0,001	0,001	0,001			
4	Чай с лимоном	чай	0,001	0,010	0,010	200	200	200
		лимон	0,005	0,005	0,005			
		сахар	0,005	0,005	0,005			
5	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,035	0,040	20	35	40

1 неделя

Четверг

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Котлета рыбная томатный Соус Рис рассыпчатый с маслом сливочным	филе рыбное	0,067	0,111	0,111	80/20/100	100/20/150	100/20/180
		хлеб пшеничный	0,018	0,024	0,024			
		мука	0,003	0,003	0,003			
		томат	0,003	0,003	0,003			
		лук	0,012	0,012	0,012			
		масло растительное	0,007	0,008	0,008			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		рис	0,028	0,042	0,050			
		масло сливочное	0,003	0,004	0,006			
2	Салат из моркови с сыром	морковь	0,065	0,108	0,13	60	100	120
		сыр твердый	0,003	0,003	0,005			
		масло растительное	0,003	0,005	0,007			
3	Кисель	кисель	0,020	0,020	0,020	200	200	200
		кислота лимонная	0,001	0,001	0,001			
		сахар	0,007	0,007	0,007			
4	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,035	0,040	20	35	40

1 неделя

Пятница

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Каша рисовая на молоке с маслом	крупа рисовая	0,030	0,039	0,046	200	250	300
		Молоко 2,5%	0,100	0,125	0,165			
		сахар	0,004	0,005	0,006			
		масло сливочное	0,005	0,006	0,008			
		соль йодированная	0,001	0,001	0,001			
2	Чай с медом	чай	0,005	0,005	0,005	200	200	200
		мед	0,007	0,007	0,007			
3	Бутерброд с сыром	хлеб пшеничный	0,020	0,035	0,040	25	45	55
		сыр твердый	0,012	0,015	0,015			
4	Фрукты	яблоко	0,150	0,150	0,150	150	150	150

2 неделя

Понедельник

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
1	Курица тушенная Отварные макароны	Мясо курицы	0,109	0,123	0,123	80/100	100/150	100/180
		морковь	0,010	0,012	0,017			
		лук	0,008	0,010	0,015			
		масло растительное	0,010	0,012	0,014			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		морковь	0,015	0,019	0,024			
		томат	0,002	0,003	0,040			
		макаронные изделия	0,035	0,060	0,063			
2	салат из свежих огурцов	масло сливочное	0,002	0,003	0,005	60	100	120
		огурцы свежие	0,071	0,119	0,178			
		зелень	0,002	0,003	0,004			
3	Чай с молоком и медом	масло растительное	0,003	0,005	0,008	200	200	200
		чай	0,005	0,005	0,005			
		молоко	0,040	0,040	0,040			
4	Хлеб	сахар	0,008	0,008	0,008	20	35	40
		хлеб пшеничный	0,020	0,035	0,040			

2 неделя

Вторник

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
1	Рагу овощное с мясом	говядина	0,097	0,124	0,124	200	250	300
		картофель	0,090	0,111	0,133			
		капуста	0,067	0,076	0,092			
		морковь	0,051	0,063	0,076			
		лук	0,028	0,035	0,042			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		масло растительное	0,007	0,008	0,009			
		мука	0,002	0,003	0,004			
		сахар	0,004	0,005	0,006			
		томат	0,002	0,002	0,002			
		масло сливочное	0,002	0,003	0,004			
2	Кисель	кисель	0,007	0,007	0,007	200	200	200
		кислота лимонная	0,001	0,001	0,001			
		сахар	0,007	0,007	0,007			
3	Салат из моркови с сыром	морковь	0,065	0,018	0,13	60	100	120
		сыр твердый	0,003	0,004	0,005			
		масло растительное	0,003	0,005	0,007			
4	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,035	0,040	20	35	40

2 неделя

Среда

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Салат из свежих помидоров	масло растительное	0,003	0,005	0,008	60	100	120
		лук зеленый	0,017	0,029	0,043			
		помидоры свежие	0,051	0,085	0,127			
2	Суп гороховый на костном бульоне	мясо курицы	0,040	0,040	0,040	200	250	300
		горох	0,016	0,020	0,024			
		картофель	0,054	0,67	0,080			
		морковь	0,011	0,013	0,015			
		лук	0,010	0,012	0,014			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		масло растительное	0,004	0,005	0,006			
3	булочка с творогом	мука пшеничная в/с	0,035	0,035	0,035	60	60	60
		сахар	0,003	0,003	0,003			
		масло сливочное	0,002	0,002	0,002			
		яйцо 1 категории	0,002	0,002	0,002			
		соль йодированная	0,001	0,001	0,001			
		дрожжи прессованные	0,001	0,001	0,001			
		творог	0,030	0,030	0,030			
		ванилин	0,0003	0,0003	0,0003			

		масло растительное	0,001	0,001	0,001			
4	Компот из сухофруктов	сухофрукты	0,020	0,020	0,020	200	200	200
		кислота лимонная	0,001	0,001	0,001			
		сахар	0,007	0,007	0,007			
5	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,035	0,040	20	35	40

2 неделя

Четверг

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Биточки рыбные томатный Соус Картофельное пюре с маслом сливочным	Филе рыбное	0,067	0,111	0,111	80/20/100	100/20/150	100/20/180
		хлеб пшеничный	0,018	0,024	0,024			
		мука	0,003	0,003	0,003			
		томат	0,003	0,003	0,003			
		лук	0,012	0,012	0,012			
		масло растительное	0,002	0,002	0,002			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		картофель	0,156	0,180	0,216			
		молоко	0,021	0,024	0,029			
		масло сливочное	0,003	0,004	0,005			
2	Салат из свежих овощей	масло растительное	0,003	0,005	0,006	60	100	120
		огурцы свежие	0,020	0,030	0,035			
		морковь	0,011	0,018	0,023			
		капуста	0,034	0,061	0,076			
3	Чай с медом	чай	0,003	0,003	0,003	200	200	200
		мед	0,005	0,005	0,005			
4	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,005	0,040	20	35	40

2 неделя

Пятница

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Каша пшенная на молоке с маслом	Крупа пшенная	0,031	0,41	0,060	200	250	300
		молоко 2,5%	0,085	0,172	0,151			
		сахар	0,004	0,005	0,006			
		масло сливочное	0,005	0,006	0,007			
		соль йодированная	0,001	0,001	0,001			
2	Чай с сиропом шиповника	чай	0,001	0,001	0,001	200	200	200
		сироп шиповника	0,010	0,010	0,010			
		сахар	0,005	0,005	0,005			
3	Бутерброд с сыром	хлеб пшеничный	0,020	0,035	0,040	25	45	55
		сыр твердый	0,012	0,015	0,015			
4	Фрукты	яблоко	0,150	0,150	0,150	150	150	150