

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа №1

станицы Сары-Оба отдела образования

по Аршалытскому району управления

образования Атымолинской области»

Г.Л.Долбешкина



Перспективное 2-х недельное меню  
для организации питания детей  
на 2024-2025 учебный год  
(зима-весна)

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Нетто, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет

1 неделя

1 день

каша молочная пшенная со сливочным маслом	150	200	200	крупя пшено	0,03	0,035	0,040
				молоко 2,5%	0,076	0,088	0,100
				сахар	0,005	0,01	0,015
				масло сливочное	0,01	0,01	0,01
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
бутерброд с маслом и сыром	35	50	55	масло сливочное	0,01	0,01	0,01
				сыр	0,005	0,005	0,005
				хлеб	0,025	0,035	0,040
мед	5	5	5	мед	0,005	0,005	0,005
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	0,02	0,02	0,02
				сахар	0,005	0,005	0,005
яблоко	100	100	100	яблоко	0,1	0,1	0,1

**2 день**

салат из свеклы с изюмом	60	100	100	свекла	0,050	0,090	0,090
				изюм	0,05	0,09	0,09
				масло растительное	0,003	0,004	0,005
жаркое из птицы	200	200	200	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью )	0,109	0,109	0,109
				масло растительное	0,005	0,005	0,005
				картофель	0,080	0,080	0,080
				морковь	0,018	0,018	0,018
				мука пшеничная 1 сорт	0,002	0,002	0,002
кисель плодово-ягодный	200	200	200	соль йодированная	0,001	0,001	0,001
				экстракт плодовый или ягодный	0,003	0,003	0,003
				сахар	0,010	0,010	0,010
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	крахмал картофельный	0,019	0,019	0,019
				хлеб ржаной\пшеничный	0,020	0,035	0,040

**3 день**

гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	0,119	0,159	0,159
				морковь	0,012	0,008	0,012
				лук репчатый	0,008	0,006	0,008
				масло растительное	0,01	0,007	0,01
				томатная паста	0,02	0,015	0,02
				мука пшеничная 1 сорт	0,006	0,005	0,006
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	масло сливочное	0,005	0,005	0,005
				гречка	0,048	0,071	0,071
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
сузбеше\творог	50	50	50	творог	0,050	0,050	0,050
чай	200	200	200	чай	0,200	0,200	0,200
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	0,020	0,035	0,040

4 день

салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	100	белокочанная капуста	0,035	0,050	0,050
				морковь	0,01	0,03	0,03
				укроп	0,004	0,004	0,004
				сахар	0,001	0,001	0,001
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
				масло растительное	0,006	0,01	0,01
уха из горбуши	200/25	250/25	250/25	горбуша	0,031	0,031	0,031
				крупа пшено	0,005	0,006	0,006
				лук репчатый	0,015	0,018	0,018
				картофель	0,036	0,045	0,045
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,005	0,005	0,005
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	0,020	0,035	0,040

5 день

котлеты мясные(духовые)\соус красный основной	80\20	100\20	100\20	говядина (котлетное мясо )	0,056	0,074	0,074
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	0,014	0,018	0,018
				лук репчатый	0,027	0,036	0,036
				молоко 2,5%	0,017	0,024	0,024
				сухари	0,008	0,010	0,010
				масло растительное	0,005	0,006	0,006
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	0,02	0,02	0,02
гарнир: рис отварной	100	150	150	рис	0,088	0,135	0,135
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
ватрушка с творогом	60	60	60	мука пшеничная в\с	0,033	0,040	0,040
				мука пшеничная в\с (на подпыл)	0,002	0,002	0,002
				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	0,028	0,028	0,028
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
				яйцо 1 категории(для смазки)	0,001	0,001	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	0,02	0,02	0,02
				сахар	0,02	0,020	0,02
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	0,020	0,035	0,040

## 2 неделя

### 1 день

каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150	200	200	крупа пшенно	0,03	0,03	0,03
				крупа рисовая	0,008	0,015	0,015
				молоко 2,5%	0,076	0,103	0,103
				сахар	0,005	0,015	0,015
				масло сливочное	0,01	0,01	0,01
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
бутерброд с маслом и сыром	35	50	55	масло сливочное	0,01	0,01	0,01
				сыр	0,005	0,005	0,005
				хлеб	0,025	0,035	0,040
чай с сахаром	200\5	200\5	200\5	чай высшего сорта	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,005	0,005	0,005
яблоко	100	100	100	яблоко	0,005	0,005	0,005

### 2 день

салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	0,052	0,086	0,086
				сыр твердый	0,003	0,004	0,004
				масло растительное	0,003	0,004	0,005
жаркое по-домашнему	200	200	200	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью )	0,109	0,109	0,109
				масло растительное	0,005	0,005	0,005
				картофель	0,080	0,080	0,080
				морковь	0,018	0,018	0,018

				лук репчатый	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
кисель плодово-ягодный	200	200	200	экстракт плодовый или ягодный	0,003	0,003	0,003
				сахар	0,010	0,010	0,010
				крахмал картофельный	0,019	0,019	0,019
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	0,020	0,035	0,040

### 3 день

тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	80\20	100\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	0,050	0,063	0,063
				крупа рисовая	0,007	0,008	0,008
				лук репчатый	0,024	0,030	0,030
				масло растительное	0,004	0,005	0,005
				мука пшеничная 1 сорт	0,005	0,007	0,007
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	0,002	0,002	0,002
гарнир: макарон\отварные с маслом сливочным	100	150	150	макаронны	0,035	0,053	0,053
				масло сливочное	0,01	0,01	0,01
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
ватрушка с творогом	60	60	60	мука пшеничная в\с	0,033	0,033	0,033
				мука пшеничная в\с (на подпыл)	0,002	0,002	0,002
				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	0,028	0,028	0,028
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
				яйцо 1 категории(для смазки)	0,001	0,001	0,001
				компот из смеси сухофруктов	200	200	200
сахар	0,02	0,020	0,02				
кислота лимонная	0,001	0,001	0,001				
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	0,020	0,035	0,040

**4 день**

салат из белокочанной капусты и моркови	60	80	100	белокочанная капуста	0,035	0,050	0,050
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
				укроп	0,004	0,004	0,004
				масло растительное	0,006	0,01	0,01
уха из горбуши	200/25	250/25	250/25	горбуша	0,031	0,031	0,031
				крупка пшено	0,005	0,006	0,006
				лук репчатый	0,015	0,018	0,018
				картофель	0,036	0,045	0,045
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
чай с лимоном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	0,001	0,001	0,001
				лимон	0,02	0,02	0,02
				сахар	0,005	0,005	0,005
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	0,020	0,035	0,040
мед	5	5	5	мед			

**5 день**

гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	0,119	0,159	0,159
				морковь	0,008	0,012	0,012
				лук репчатый	0,006	0,008	0,008
				масло растительное	0,007	0,01	0,01
				томатная паста	0,015	0,02	0,02
				мука пшеничная 1 сорт	0,005	0,006	0,006
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	масло сливочное	0,005	0,005	0,005
				гречка	0,062	0,062	0,071
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
сузбешев\творог	50	50	50	творог	0,050	0,050	0,050
сок	200	200	200	сок	0,200	0,200	0,200
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	0,020	0,035	0,040

Повар:  Н.Я. Коваленко  
 Соц.педагог: А.А. Манолый  
 Мед.работник:  Г.Л. Панота