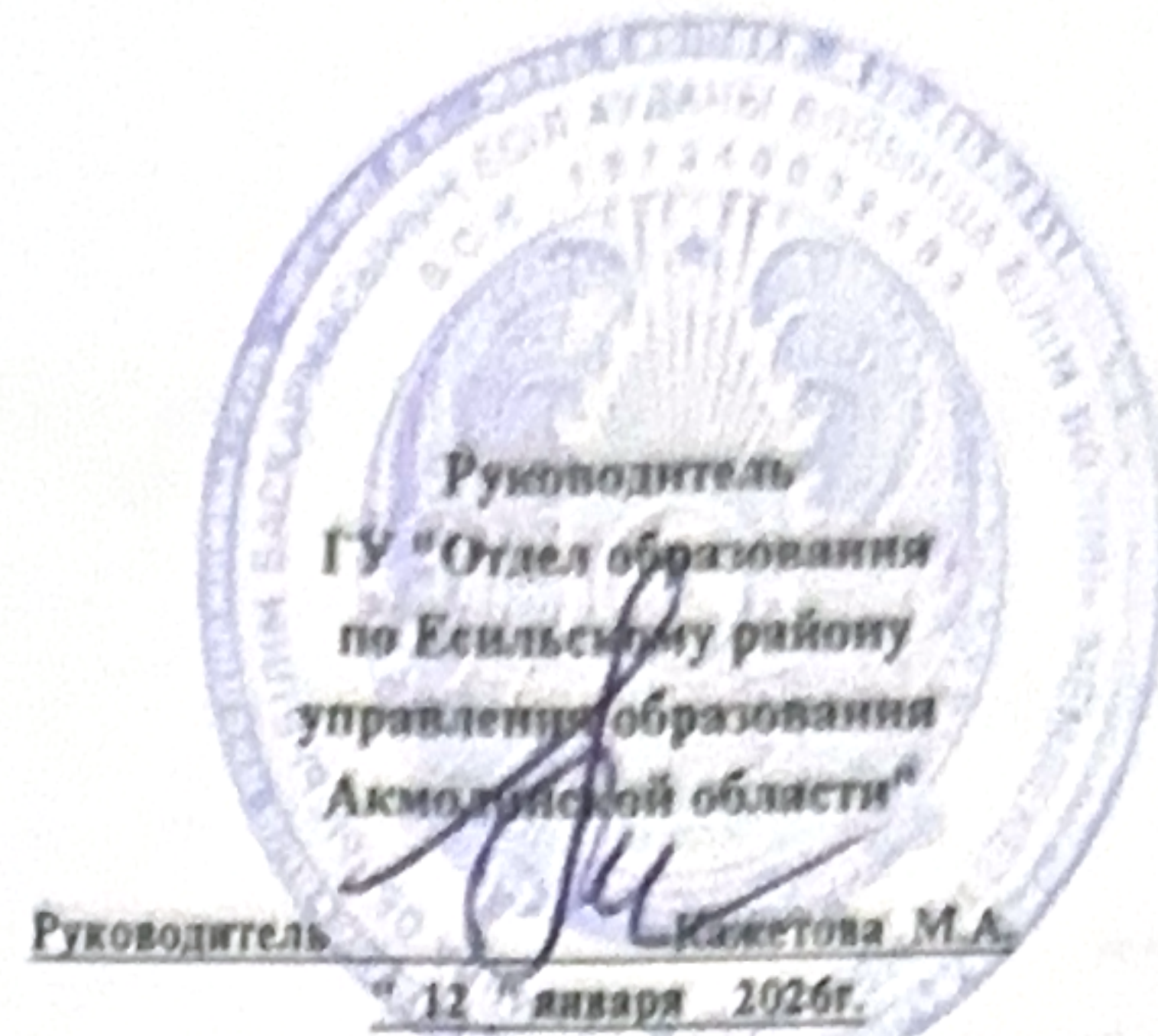




Перспективное четырех-недельное меню для учащихся начальных классов и из социально уязвимых семей
с 01.02.2026г. по 31.05.2026г. (1 - 11 классы)

ЗИМА - ВЕСНА

1-я неделя 1-й день										
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
Плов из птицы	200	220	250	филе курицы	103	108	129	79	83	99
				рис	45	50	55	45	50	55
				масло растительное	5	5	7	5	7	7
				морковь	30	34	40	26	29	33
				лук репчатый	17	20	25	12	17	21
йодированная соль	1	2	2	1	2	2				
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	4	4	4	4	4	4
				молоко	210	210	210	210	210	210
				сахар	5	5	5	5	5	5
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
2-й день										
Митболы из говядины	70	90	100	мясо говядина	105	119	126	75	85	90
				пшеничный хлеб	7	12	15	7	12	15
				яйцо куриное	5	5	5	5	5	5
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12
				масло растительное	2	3	3	3	3	3
				йодированная соль	2	2	2	2	2	2
Соус сметанно-томатный	20	20	20	сметана	15	15	15	15	15	15
				томат	7	7	7	7	7	7
				мука 1 сорт	2	2	2	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2	2	2	2
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	175	195	236	110	120	145
				морковь	25	35	40	20	30	35
				молоко	10	15	22	10	15	22
				масло сливочное	8	8	8	8	8	8
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	10	10	10	5	5	5
				яблоко	83	83	83	50	50	50
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
3-й день										
Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы	91	117	130	70	90	100
				морковь	20	23	25	16	19	20
				лук репчатый	15	18	20	12	15	17
				томатная паста	5	5	5	5	5	5
				сладкий перец	20	23	25	17	19	20
				масло сливочное	3	3	4	3	3	3
				йодированная соль	2	2	2	2	2	2
Макаронны отварные	130	150	180	макаронны	46	53	63	46	53	63
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				масло сливочное	5	6	8	5	6	8
чай с молоком	200	200	200	чай	1	1	1	1	1	1
				молоко	20	20	20	20	20	20
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
4-й день										
уха из горбуши	200	250	300	филе горбуши	65	81	97	38	47	56
				крупа пшено	5	6	7	5	6	7
				лук репчатый	17	22	27	15	18	21
				морковь	17	22	27	15	18	21
				картофель	49	60	71	36	45	54
				соль йодированная	1	1	1	1	1	1
булочка бутербродная с сыром \бутерброд с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	30	30	30	30	30	30
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				сыр твердый	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	0	1	1
				соль йодированная	1	1	1	1	1	1
				масло растительное	2	2	2	2	2	2
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003	0.03	0.03	0.03
яйцо	1	1	1	1	1	1				
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	20	20	20
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50