

Составлены:
Председатель городского Педагогического совета
учреждений образования
Полонин Кондрат С. В.
2025 год



Перспективное 10 дневное меню для питания учащихся школы города Уланбаатар из Фонда Всеобщее на 2025-2026 учебный год

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Салат из моркови	50	80	100	Морковь	35	40	80
				Салат	3	5	6
				соль поваренная	0.1	0.12	0.15
				Масло растительное	4	8	10
Биточки мясные с маслом сливочным	75/5	85/5	95/5	Котлетное мясо (говядина)	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	18	21	24
				Сухари	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
				Масло сливочное	5	5	5
Гречка рассыпчатая	100	130	150	Муча (гречневая)	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Чай с молоком	200	200	200	Чай	1	1	1
Мед	10	10	10	Молочко	15	15	15
Хлеб пшеничный	20	35	40	Мед натуральный	10	10	10
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг	Хлеб пшеничный	20	35	40

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Салат из свеклы капустный	50	80	100	Капуста свежая	39	58	68
				Зелень	7	9	11
				Салат	3	5	6
				соль поваренная	0.1	0.12	0.15
Котлеты мясные с маслом сливочным	75/5	85/5	95/5	Масло растительное	4	5	6
				Котлетное мясо (говядина)	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	18	21	24
				Сухари	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
Рисовый отвар	100	130	150	Масло сливочное	6	7	8
				Мышлен (рисовый)	36	47	54
Чай с сахаром	200	200	200	Масло сливочное	5	6	7
Мед	10	10	10	Чай черный, ополаскиватель	1	1	1
Хлеб пшеничный	20	35	40	Сахар	10	10	10
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг	Мед натуральный	10	10	10

Первая неделя
ВТОРНИК

1 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/10	200/10	250/10	Крупа рисовая	42	50	63
				Молочко	112	150	190
				Вода	45	60	70
				Сахар	4.5	6	7.5
				Соль поваренная	0.1	0.12	0.15
				Масло сливочное	10	10	10
Выпечка дрожжевая (ушки, вареники, коржи молочный, рогалики творожные)	70	10	70	Масло сливочное	25	25	25
				Муча пшеничная обдирочная	6	6	6
				Масло сливочное	10	10	10
				Сахар	10	10	10
				Разрыхлитель	0.2	0.2	0.2
				Сметана	5	5	5
				Масло растительное	0.1	0.1	0.1
				Сахар натуральный	1	1	1
Компот из ассорти	200	200	200	Творожная масса	20	20	20
				Фрукты в ассорти	20	20	20
Хлеб пшеничный	20	35	40	Сахар	13	15	15
				Вода	180	180	180
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг	Хлеб пшеничный	20	35	40

Первая неделя
Вторник

2 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 л.	Выход блюда 11-14 л.	Выход блюда 15-18 л.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/10	200/10	250/10	Пшено	45	60	75
				Молоко	120	150	180
				Вода	45	60	70
				Масло сливочное	10	10	10
				Сахар	4,5	6	7,5
				Соль йодированная	0,1	0,12	0,15
Выпечка дрожжевая (пирожки, хрендель, коржи молочный, рогалики творожный)	70	70	70	Мука пшеничная обогащенная	25	25	25
				Масло сливочное	6	6	6
				Сахар	10	10	10
				Разрыхлитель	0,2	0,2	0,2
				Сметана	5	5	5
				Масло растительное	0,1	0,1	0,1
				Сахар ванильный	1	1	1
				Творог нежирный	20	20	20
				Сухофрукты	20	20	20
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сахар	15	15	15
				Вода	160	160	160
				Хлеб пшеничный	20	25	40
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг				

Первая неделя
СРЕДА

1 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 л.	Выход блюда 11-14 л.	Выход блюда 15-18 л.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Борщ со сметаной с мясом	200/10/25	230/10/25	250/10/25	Сырок	30	35	38
				Мясо свинное	120	138	150
				Картофель	23	26	28
				Картофель	54	62	68
				Морковь	8	9	10
				Лук репчатый	7	8	10
				Томат паста	5	6	7
				Соль йодированная	0,4	0,5	0,6
				Масло растительное	4	4,6	5
				Сахар	2	2,3	2,5
				Зелень	2,4	2,7	3
				Говядина	54	54	54
				Сметана	10	10	10
				Мука пшеничная обогащенная	38	38	38
Булочки паровые	60	60	60	Фарш	4	4	4
				Масло сливочное	4	4	4
				Сахар	3	3	3
				Молоко	16	16	16
				Дрожжи	1,5	1,5	1,5
				Соль йодированная	0,18	0,18	0,18
				Масло растительное	3,3	3,3	3,3
Сыр натуральный	10	15	20	Сыр натуральный	10	15	20
Сок фруктовый	200	200	200	Сок фруктовый	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг				

Первая неделя
СРЕДА

2 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 л.	Выход блюда 11-14 л.	Выход блюда 15-18 л.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Пицц из свежей капусты со сметаной с мясом	200/10/25	230/10/25	250/10/25	Булочки мясные	160	184	200
				Картофель	30	34,5	37,5
				Морковь	11	13	14
				Капуста свежая	60	79	86
				Лук репчатый	9	10	11
				Зелень	2	3	4
				Соль йодированная	0,18	0,18	0,18
				Масло растительное	4	4,6	5
				Сахар	1	1,3	1,5
				Томат паста	3	4	5
				Говядина	10	15	17
				Сметана	10	10	10
				Мука пшеничная обогащенная	38	38	38
				Молоко	16	16	16
Булочки паровые	60	60	60	Соль йодированная	0,18	0,18	0,18
				Сахар	10	10	10
				Масло сливочное	3	3	3
				Дрожжи	0,4	0,4	0,4
				Сыр натуральный	10	15	20
Сыр натуральный	10	15	20	Сыр натуральный	10	15	20
Сок фруктовый	200	200	200	Сок фруктовый	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг				

Первая неделя
ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	1 смена			Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.				
Картофельное пюре, с добавлением огурца (помидора) соевого (мелкая нарезка)	100/30	130/30	150/30	Картофель	115	150	173
				Молоко	17	22	26
				Масло сливочное натуральное	7	9	10
				Огурец (помидор)	30	40	50
				Соль йодированная	0,25	0,33	0,38
Тесты рыбные с соусом сметанным	80/30	90/30	100/30	Рыба	109	123	137
				Рис	11	12	13
				Лук репчатый	13	15	17
				соус сметанный томатный	30	30	30
				Мука пшеничная	6	7	8
Лимонный напиток	200	200	200	Масло растительное	5	6	7
				Лимон свежий	20	20	20
				Сахар	15	15	15
Хлеб пшеничный	20	35	40	Вода	200	200	200
Итого:	722 кг	897 кг	871 кг	Хлеб пшеничный	20	35	40

Первая неделя
ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	1 смена			Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
	Выход блюда 6-10 лет.	Выход блюда 11-14 лет.	Выход блюда 15-18 лет.				
Биточки рыбные с маслом сливочным	80/5	90/5	100/5	Рыба	107	120	133
				Хлеб пшеничный	15	17	19
				Молоко	20	22	26
				Сметана	7	8	9
				Масло сливочное	11	12	13
Рис припущенный со сливочным маслом и добавлением огурца (помидора) свежая (мелкая нарезка)	100/30	130/30	150/30	Соль йодированная	0,18	0,18	0,18
				Крупа рисовая	37	48	55
				Огурец (помидор)	33	33	33
				Соль йодированная	0,25	0,33	0,38
				Масло сливочное натуральное	10	12	15
Компот из сезонных фруктов	200	200	200	Фрукты свежие	24	24	24
				Сахар	20	20	20
				Вода	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
Итого:	722 кг	897 кг	871 кг				

Первая неделя
ПЯТНИЦА

Наименование блюда	1 смена			Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.				
Жаркое из куриного филе с добавлением соевого (мелкая нарезка)	200	230	290	Куриное филе	85	97	105
				Картофель	178	178	178
				Лук	16	16	16
				Соль йодированная	1	1	1
				Морковь	10	15	20
				Масло сливочное	7	7	7
				Огурец соевый	30	30	30
				Чеснок	0,5	0,5	0,5
Фрукты	100	100	100	Яблоко (манго, банан)	100	100	100
Кисель фруктовый	180	180	180	Кисель фруктовый	24	24	24
				Сахар	10	10	10
				Вода	180	180	180
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	25	30	40
Итого:	722 кг	897 кг	871 кг				

Первая неделя
ПЯТНИЦА

Наименование блюда	2 смена			Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.				
Плов из куриного филе и соевых огурцов	200/15	230/15	250/15	Куриное филе	87	87	87
				Морковь свежая	14	17	19
				Лук репчатый	9	11	15
				Рис	51	61	68
				Сметана	8	9	10
				Масло сливочное	8	10	11
				Соль йодированная	1	1	1
				Огурец соевый	15	15	15
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	29	35	40
Кисель яблочный	180	180	180	Кисель яблочный	24	24	24
				Сахар	10	10	10
				Вода	180	180	180
Фрукты	100	100	100	Яблоко (манго, банан)	100	100	100
Итого:	722 кг	897 кг	871 кг				

СОГЛАСОВАНО:

Председатель городского Непрерывного совета

учреждений образования

Кисорин С. В.
2025 год

УТВЕРЖДАЮ:

И.п. руководителем ГЭ "Отдела образования по городу Уматеру" УО ВКО

Б.А. Абисов
2025 год

Перспективное 10 дневное меню для питания учащихся школ города Уматеру из Фонда Всеобщего на 2025-2026 учебный год

Вторая неделя

Понедельник

1 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 л.	Выход блюда 11-14 л.	Выход блюда 15-18 л.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Полднич. Соленый огурец	20	20	20	Соленый огурец	20	20	20
Тесты из говядины с соусом красным	80	90	100	Котлетное мясо (говядина)	69	78	87
				Рис	11	12	13
				Лук	32	36	40
				Масло растительное	10	14	16
				Мука пшеничная фортиф	5	6	7
Соус красный	30	30	30	Масло сливочное	4	5	5
				Мука пшеничная фортиф	2,5	2,5	2,5
				Сахар	1	1	1
				Бульон	39	43	45
				Том. паста	2,5	2,5	2,5
Перловка с маслом сливочным	100/10	130/15	150/20	Перловка	36	47	54
Чай с лимоном	200	200	200	Масло сливочное	10	15	20
				Чай черный	1	1	1
Мед	10	10	10	Лимон	15	15	15
Хлеб пшеничный	20	35	40	Мед пчелиный	10	10	10
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг	Хлеб пшеничный	20	35	40

Вторая неделя

Понедельник

2 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 л.	Выход блюда 11-14 л.	Выход блюда 15-18 л.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Полднич. Соленый огурец	20	20	20	Соленый огурец	20	20	20
Голубцы мясные с соусом томатным (говядина)	80/30	90/30	100/30	Котлетное мясо (говядина)	69	78	87
				Рис	11	12	13
				Лук	32	36	40
				Масло растительное	10	14	16
				Мука пшеничная фортиф	5	6	7
Соус красный	30	30	30	Масло сливочное	4	5	5
				Мука пшеничная фортиф	2,5	2,5	2,5
				Сахар	1	1	1
				Бульон	39	43	45
				Том. паста	2,5	2,5	2,5
Макаронные изделия	100	130	150	Масло сливочное	2	2	2
				Макарон (шпатель)	36	47	54
Чай с лимоном	200	200	200	Масло сливочное	10	15	20
				Чай черный	1	1	1
Мед	10	10	10	Лимон	15	15	15
Хлеб пшеничный	20	35	40	Мед пчелиный	10	10	10
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг	Хлеб пшеничный	20	35	40

Вторая неделя

Вторник

1 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 л.	Выход блюда 11-14 л.	Выход блюда 15-18 л.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Каша манная с маслом сливочным	150/10	200/10	250/10	Крупа манная	30	35	45
				Молоко	120	150	190
				Масло сливочное	10	10	10
				Сахар	5	6	7
				Соль поваренная	1	1	1
Духовая запеканка (оранжево-молочный, крем-даль)	60	60	60	Молоко	15	15	15
				Мука пшеничная фортиф	34	34	34
				Масло сливочное	5	5	5
				Разрыхлитель	1	1	1
				Сахар	10	10	10
Сок фруктовый натуральный	200	200	200	Масло растительное	0,5	0,5	0,5
Хлеб пшеничный	20	35	40	Сок фруктовый натуральный	200	200	200
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг	Хлеб пшеничный	20	35	40

Вторая неделя
Вторник

2 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/10	200/10	250/10	Крупа рисовая	25	25	33
				Пшеница	21	27	35
				Молоко	112	150	190
				Сахар	5	6	7
				Соль йодированная	0,1	0,12	0,15
				Масло сливочное	10	10	10
Духовая выпечка (хлеб молочный, сахарный, рогалик творожный)	60	60	60	Молоко	13	15	15
				Мука пшеничная фортиф	34	34	34
				Масло сливочное	5	5	5
				Разрыхлитель	1	1	1
				Сахар	5	7	9
				Масло растительное	0,5	0,5	0,5
Сек агодный натуральний	200	200	200	Сек агодный натуральний	200	200	200
Хлеб пшеничний	20	35	40	Хлеб пшеничний	20	35	40
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг				

Вторая неделя

СРЕДА

3 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Щи гороховый с мясом, с грибами	200/15/25	230/15/25	250/15/25	Мясо говядины	34	34	34
				Картофель	54	62	68
				Морковь	11	13	14
				Горох	16	18	20
				Лук репчатый	9	10	11
				Бульон мясной	141	162	176
				Соль йодированная	1	1	1
				Масло растительное	4	5	5
				Хлеб пшеничный (гренки)	15	15	15
Шницель с мясом	70	70	70	Мука пшеничная	38	38	38
				Молоко	6	6	6
				Масло растительное	30	30	30
				Соль йодированная	2	2	2
				Масло растительное	3,3	3,3	3,3
				Сахар	5	5	5
Кампот из сухофруктов	200	200	200	Дрожжи	0,4	0,4	0,4
				Смесь сухофруктов	20	20	20
				Сахар	20	20	20
Хлеб пшеничний	20	35	40	Хлеб пшеничний	20	35	40
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг				

Вторая неделя

СРЕДА

3 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Рассольник со сметаной с мясом	200/10/25	230/10/25	250/10/15	Картофель	80	92	100
				Мясо говядины	34	34	34
				Перловка	5	6	7
				Огурцы соленые	22	25	28
				Морковь	13	17	19
				Лук репчатый	7	9	10
				Томат пюре	3	2,3	2,5
				Соль йодированная	1	1	1
				Масло растительное	3	4	5
				Зелень	3	4	5
				Бульон мясной	150	170	190
				Сметана	10	10	10
Шницель с картошкой и сыром	70	70	70	Мука пшеничная фортиф	38	38	38
				Картофель	30	30	30
				Масло сливочное	1	1	1
				Масло растительное	3,3	3,3	3,3
				Сметана	0,2	0,2	0,2
				Сыр	5	5	5
				Молоко	6	6	6
				Дрожжи	0,4	0,4	0,4
				Сахар	3	3	3
				Соль йодированная	0,18	0,18	0,18
Кампот в ассортименте	200	200	200	Курин	20	20	20
				Сахар	20	20	20
				Лимонная кислота	0,04	0,04	0,04
Хлеб пшеничний	20	35	40	Хлеб пшеничний	20	35	40
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг				

Вторая неделя
Четверг

1 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Суп "Харчо" на мясном бульоне	200	230	230	Крупа рисовая	15	17	18
				Лук репчатый	19	22	24
				Масло растительное	8	9	10
				Томатное пюре	6	7	9
				Бульон	200	230	250
				Говядина	34	34	34
				Чеснок	0,1	0,1	0,1
				Соль йодированная	1	1	1
				Рыба	26	29	26
Рассетей с рыбой	70	70	70	Мука	3	3	3
				Молоко	6	6	6
				Масло растительное	3,3	3,3	3,3
				Мука пшеничная фортиф.	38	38	38
				Дрожжи	0,4	0,4	0,4
				Сметана	3	3	3
				Соль йодированная	2	2	2
				Рис	3	3	3
				Лук репчатый	13	13	13
				Масло сливочное натуральное	1,5	1,5	1,5
				Яблоки (мелкоруны, бананы)	100	100	100
Кофейный напиток	200	200	200	Кофейный напиток	20	20	20
				Сахар	15	15	15
				Вода	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг				

Вторая неделя
Четверг

2 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Суп из шницлей на мясном бульоне	200	230	230	Картофель	53	61	66
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Горчица желтая консервированная	15	16	17
				Масло растительное	4	5	5
				Говядина	34	34	34
				Бульон	151	174	190
				Яблоки (мелкоруны, бананы)	100	100	100
Рассетей с рыбой	70	70	70	Рыба	26	29	26
				Мука	3	3	3
				Молоко	6	6	6
				Масло растительное	3,3	3,3	3,3
				Мука пшеничная фортиф.	38	38	38
				Дрожжи	0,4	0,4	0,4
				Сметана	3	3	3
				Соль йодированная	2	2	2
				Рис	3	3	3
				Лук репчатый	13	13	13
				Масло сливочное натуральное	1,5	1,5	1,5
Цахерий с сахаром	200	200	200	Чай	1	1	1
				Сахар	15	15	15
				Лимон	15	15	15
				Вода	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
Итого:	722 кг	807 кг	871 кг				

Второй модели

Питания

1 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Салат из свежих овощей	60	80	100	Капуста	40	55	70
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
				Сахар	2	3	3
				Лимонная кислота	0,1	0,1	0,1
Плов из куриного филе	140/60	140/60	140/60	Куриное филе	87	87	87
				Масло сливочное	14	17	19
				Рис	9	11	12
				Лук	51	61	68
				Масло сливочное	8	10	11
				Соль поваренная	0,1	0,12	0,13
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
Компот из фруктов	200	200	200	Курага	20	20	20
				Сахар	200	200	200
				Вода			
Итого:	722 г	807 г	871 г				

Питания

2 смена

Наименование блюда	Выход блюда 6-10 д.	Выход блюда 11-14 д.	Выход блюда 15-18 д.	Ингредиенты	Брутто Вес г	Брутто Вес г	Брутто Вес г
Салат витаминный с растительным маслом	60	80	100	Морковь	12	16	20
				Масло растительное	3	3	3
				Свекла	12	16	20
				Сахар	0,7	0,7	0,7
				Лимонная кислота	0,1	0,1	0,1
Жаркое по домашнему из куриного филе	200	230	250	Куриное филе	74	97	105
				Куриное филе	178	178	178
				Картофель	16	16	16
				Лук	1	1	1
				Соль поваренная	10	15	20
				Морковь	7	7	7
Компот из сухофруктов	200	200	200	Масло сливочное	0,5	0,5	0,5
				Чеснок	20	20	20
				Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
Итого:	722 г	807 г	871 г				