

«Согласовано»
руководитель
Управления по защите
прав потребителей
района им.Казыбек би
г. Караганды
Н.М.Аймакшиев



«Согласовано»
руководитель
Управления по защите
прав потребителей
Октябрьского района
г. Караганды
С.А.Куртыбай



Утверждаю
руководитель
отдела образования
города Караганды
Д.Ш.Жекебаев



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

двухнедельное меню блюд для организации питания учащихся из социально-
незащищенных семей в общеобразовательных школах г.Караганды
с шестидневным обучением за счет бюджетных средств
на 2016 год

I неделя

1 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из свежей капусты	70	капуста	69
		морковь	8,8
		масло растительное	3,5
		сахар	3,5
		соль	1
Сосиска отварная	80	сосиска	82
Гарнир: рис припущенный	150	рис	54
		масло сливочное	6
		соль	1
Хлеб	35	хлеб	35
Чай с молоком и сахаром	200	чай-заварка	2
		сахар	15
		молоко	50

2 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Щи из свежей капусты	250	капуста	63
		картофель	32
		морковь	12,5
		лук репчатый	12
		томатное пюре	3,2
		масло сливочное	6
		бульон м/к	200
		соль	1
Хлеб	35	хлеб	35
Коврижка медовая	50	мука	27

		сахар	10
		мед	15
		масло сливочное	2,5
		сода пищевая	1
		разрыхлитель	1
Кисель п/я	200	кисель	24
		сахар	10
Фрукты свежие	100	фрукты свежие	100

3 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из моркови	70	морковь	76
		масло растительное	8
		сахар	3,5
		соль	1
		яблоко	20
Котлеты мясные (говядина)	80	говядина (котлетное мясо)	81
		хлеб	14,4
		молоко	24
		сухари	10
		масло растительное	5
Гарнир: гречка отварная	150	крупа гречневая	72
		масло растительное	6,5
		соль	1
Хлеб	35	Хлеб	35
Компот из свежих фруктов	200	фрукты	45
		сахар	24
		лимонная кислота	1

4 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Огурец соленый	70	огурец соленый	71
Рыба тушеная с овощами (минтай)	80	рыба	156
		морковь	35
		лук репчатый	12,5
		масло растительное	7
		томатное пюре	12,5
		сахар	1
		соль	1
Гарнир: картофельное пюре	150	картофель	250
		масло сливочное	6
		молоко	24
		соль	1
Хлеб	35	хлеб	35
Сок натуральный	200	сок натуральный	200

5 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат витаминный	70	капуста белокочанная	44
		морковь	9
		масло растительное	10
		сахар	3

		лимонная кислота	0,0005
		яблоко	25
		соль	1
Куры отварные	80	курица	140
		лук репчатый	3
		соль	1
Гарнир: макаронные изделия	150	макаронные изделия	53
		масло сливочное	6
		соль	1
Хлеб	35	хлеб	35
Компот из свежих фруктов	200	фрукты	45
		сахар	24
		лимонная кислота	1

6 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Каша молочная пшенная с маслом	200/10	крупа пшено	40
		молоко	100
		сахар	15
		масло сливочное	10
		соль	1
Ватрушка с творогом	75	мука	39
		сахар	2
		маргарин	2
		яйцо	0,5
		соль	1
		масло растительное	2,5
		творог	40
		сахар	5
Хлеб	35	дрожжи	2
		хлеб	35
Какао с молоком и сахаром	200	какао	4
		сахар	20
		молоко	110

II неделя

1 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Каша молочная манная с маслом	200/10	крупа манная	40
		молоко	100
		сахар	15
		масло сливочное	10
		соль	1
Хлеб с сыром	30/35	хлеб	35
		сыр	31
Какао с молоком и сахаром	200	какао	4
		сахар	20
		молоко	110

2 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
-------------------	----------------	-------------------	-----------

Салат из моркови	70	морковь	76
		масло растительное	8
		сахар	3,5
		соль	1
		яблоко	20
Гуляш из говядины	80	говядина	173
		лук репчатый	24
		масло сливочное	8
		томатное пюре	16
		мука пшеничная	5
Гарнир: макаронные изделия	150	соль	1
		макаронные изделия	53
		масло сливочное	6
Хлеб	35	соль	1
		хлеб	30
Компот из свежих фруктов	200	фрукты	45
		сахар	24
		лимонная кислота	1

3 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп рисовый с курицей	30/200	куры	58
		рис	20
		картофель	20
		морковь	10
		лук репчатый	9,6
		масло растительное	2
		соль	1
Ватрушка с творогом	75	мука	39
		сахар	2
		маргарин	2
		яйцо	0,5
		соль	1
		масло растительное	2,5
		творог	40
		сахар	5
Хлеб	35	дрожжи	2
		хлеб	35
Компот из с/ф	200	с/ф	20
		сахар	20
Фрукты свежие	100	фрукты свежие	100

4 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из свежей капусты	70	капуста	69
		морковь	8,8
		масло растительное	3,5
		сахар	3,5
		соль	1
Тефтели мясные	80	говядина (котлетное мясо)	72
		мука пшеничная	5,6
		вода	5

		рис	8
		лук репчатый	20
		масло растительное	5
		соль	1
Гарнир: гречка отварная	150	крупа гречневая	72
		масло растительное	6,5
		соль	1
Хлеб	35	хлеб	35
Сок натуральный	200	сок натуральный	200

5 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Огурцы соленые	70	огурцы соленые	71
Сарделька отварная	80	сарделька	82
Гарнир: картофельное пюре	150	картофель	250
		масло сливочное	6
		молоко	24
		соль	1
Чай с медом	200	чай-заварка	2
		мед	10
Хлеб	35	Хлеб	35

6 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Запеканка творожная	200/5	творог	204
		крупа манная	15
		сахар	15
		яйцо	0,5
		масло растительное	7,5
		сухари	7,5
		мед	5
Хлеб с сыром	30/35	хлеб	35
		сыр	31
Кофейный напиток	200	молоко	100
		кофе	8
		сахар	20