

Согласовано: Директор СОШ № 74
Сембекова О. К.



Шкадина

Утверждаю: ИП Шкадина О. П.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

двухнедельное меню блюд для организации питания учащихся из социально-незащищенных семей в общеобразовательных школах г.Караганды за счет бюджетных средств на 2020 год

1 неделя

1 день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Суп лапша домашняя	200	лапша, вермешель	8	190	1,52
		морковь	10	110	1,1
		соль йодированная	1	50	0,05
		лук репчатый	10	100	1
		картофель	80	120	9,6
		масло сливочное	5	2600	13
		мясо птицы	28	950	26,6
Тефтели мясные	60/5	говядина (котлетное мясо)	52	2000	104
		хлеб пшеничный	8	150	1,2
		молоко	12	270	3,24
		лук репчатый	24	100	2,4
		масло растительное	3	380	1,14
		масло сливочное	5	2600	13
		соль йодированная	1	50	0,05
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	мука пшеничная обогащенная	4	180	0,72
		крупа гречневая	47,6	240	11,424
		масло сливочное	10	2600	26
Чай с медом	200	соль йодированная	1	50	0,05
		чай заварка	1	2800	2,8
		мёд	24	2600	62,4
Фрукты	100	фрукты	100	500	50
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	150	6
Калорийность, ккал			980		337,294

2 день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Суп рисовый	200	рис	8	390	3,12
		картофель	80	120	9,6
		морковь	10	110	1,1
		лук репчатый	10	100	1
		масло сливочное	5	2600	13
		мясо костный бульон	150	118	17,7
		Салат из свежих овощей	60	капуста белокочанная	69
морковь	7,5			110	0,825
сахар	3			200	0,6
соль йодированная	1			50	0,05
масло растительное	5			380	1,9
Жаркое по домашнему	130	говядина	103	2400	247,2
		картофель	116	120	13,92
		соль йодированная	1	50	0,05
		лук репчатый	11	100	1,1
		томатная паста	5	560	2,8
		масло сливочное	4	2600	10,4
Кисель	200	кисель	24	400	9,6
		сахар	20	200	4
		кислота лимонная	0,3	2300	0,69
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	150	6

2 неделя

1 день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Борщ	200	свекла	50	130	6,5
		капуста белокочанная	20	130	2,6
		томатная паста	6	560	3,36
		морковь	10	110	1,1
		лук репчатый	10	100	1
		картофель	22	120	2,64
		масло сливочное	5	2600	13
		сахар	2	200	0,4
		мясо костный бульон	150	118	17,7
Куры тушеные с овощами	130	мясо птицы	118	950	112,1
		картофель	128	120	15,36
		лук репчатый	10	100	1
		морковь	50	110	5,5
		масло растительное	7	380	2,66
		соль	1	50	0,05
Фрукты	150	фрукты	150	500	75
Чай с медом	200	чай заварка	1	2800	2,8
		мед	24	2600	62,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	150	6
Итого			1052		331,17

2 день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Суп с макаронными	200	лапша, вермишель	8	190	1,52
		морковь	10	110	1,1
		соль йодированная	1	50	0,05
		лук репчатый	10	100	1
		картофель	80	120	9,6
		масло сливочное	5	2600	13
		бульон мясо-костный	150	118	17,7
		Тфтели мясные	60/5	говядина	52
		хлеб пшеничный	9	150	1,35
		молоко	12	270	3,24
		лук репчатый	24	100	2,4
		масло растительное	3	380	1,14
		масло сливочное	5	2600	13
		мука пшеничная обогащенная	4	180	0,72
		Салат из свежих огурцов	60	огурцы	58
зелень	3			600	1,8
масло растительное	3			380	1,14
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	крупа гречневая	47,6	240	11,424
		масло сливочное	10	2600	26
Компот из свежих фруктов	200	фрукты	45	500	22,5
		сахар	24	200	4,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	150	6
Калорийность, ккал			1110		330,484

3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Рассольник	200	картофель	80	120	9,6
		крупа перловка/рис	10	390	3,9
		лук репчатый	5	100	0,5
		морковь	10	110	1,1
		огурцы соленые	14	500	7
		масло сливочное	5	2600	13
		мясо костный бульон	150	118	17,7
Гуляш из говядины	80	говядина	103	2400	247,2
		морковь	5	110	0,55
		лук репчатый	18	100	1,8
		масло растительное	10	380	3,8
		томатная паста	12	560	6,72
		мука пшеничная обогащенная	4	180	0,72
Макароны отварные	100	рожки	35	190	6,65
		масло сливочное	5	2600	13
		соль	1	50	0,05
		кисель	24	400	9,6
Кисель	200	сахар	20	200	4
		кислота лимонная	0,3	2300	0,69
		хлеб ржано-пшеничный	40	150	6
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	150	6
Калорийность, ккал			1055		353,58

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Суп гороховый	200	картофель	53	120	6,36
		горох	16	200	3,2
		морковь	10	110	1,1
		лук репчатый	10	100	1
		масло сливочное	5	2600	13
		бульон мясо костное	150	118	17,7
Салат из моркови с яблоком	69	морковь	90	110	9,9
		яблоки	24	450	10,8
		сахар	3	200	0,6
		масло растительное	3	380	1,14
Котлета рыбная	70/5	минтай	132	1100	145,2
		хлеб пшеничный	14	150	2,1
		молоко	19	270	5,13
		соль	1	50	0,05
		мука пшеничная обогащенная	8	180	1,44
		масло сливочное	5	2600	13
		масло растительное	7	380	2,66
Картофельное пюре	100	картофель	167	120	20,04
		молоко	40	270	10,8
		соль	1	50	0,05
		масло сливочное	4	2600	10,4
Компот из свежих фруктов	200	фрукты	45	500	22,5
		сахар	24	200	4,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	150	6

Калорийность, ккал

888

353,625

3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Рассольник	200	картофель	80	120	9,6
		крупа перловка/рис	10	390	3,9
		лук репчатый	5	100	0,5
		морковь	10	110	1,1
		огурцы соленые	14	500	7
		масло сливочное	5	2600	13
		мясо костный бульон	150	118	17,7
Мясо тушеное (говядина)	80	говядина	103	2400	247,2
		морковь	5	110	0,55
		лук репчатый	5	100	0,5
		масло сливочное	5	2600	13
		томатная паста	12	560	6,72
		соль	1	50	0,05
		мука пшеничная обогащенная	4	180	0,72
Макароны отварные	100	рожки	35	190	6,65
		масло сливочное	5	2600	13
		соль	1	50	0,05
Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	20	350	7
		сахар	20	200	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	150	6
Калорийность, ккал			1055		358,24

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Суп гороховый	200	картофель	53	120	6,36
		горох	16	200	3,2
		морковь	10	110	1,1
		лук репчатый	10	100	1
		масло сливочное	5	2600	13
		мясо костный бульон	150	118	17,7
		Салат из моркови	60	морковь	69
		сахар	3	200	0,6
		масло растительное	3	380	1,14
		яблоки	14	450	6,3
Рыба тушеная с овощами	80	минтай	132	1100	145,2
		морковь	36	110	3,96
		лук репчатый	20	100	2
		сахар	1	200	0,2
		соль	1	50	0,05
		томат паста	10	560	5,6
		масло растительное	5	380	1,9
Картофельное пюре	100	картофель	167	120	20,04
		молоко	40	270	10,8
		соль	1	50	0,05
		масло сливочное	4	2600	10,4
Компот из свежих фруктов	200	фрукты свежие	45	500	22,5
		сахар	24	200	4,8
		кислота лимонная	1	2300	2,3
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	150	6

Калорийность, ккал

987

308,97

5 день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Суп из овощей	200	капуста белокочанная	20	130	2,6
		картофель	54	120	6,48
		морковь	5	110	0,55
		лук репчатый	3	100	0,3
		томатная паста	2	560	1,12
		масло сливочное	5	2600	13
		бульон мясо костное	150	118	17,7
Биточки мясные	60/25	говядины (котлетное мясо)	50	2000	100
		морковь	5	110	0,55
		лук репчатый	3	100	0,3
		хлеб пшеничный	9	150	1,35
		молоко	12	270	3,24
		мука обогащенная	5	180	0,9
		соль йодированная	1	50	0,05
		масло растительное	4	380	1,52
Гарнир: рис припущенный	100	рис	40	390	15,6
		соль йодированная	1	50	0,05
		масло сливочное	5	2600	13
Сок фруктовый	200	сок фруктовый	200	450	90
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	150	6
Итого			1121		287,31

6 день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Салат витаминный	60	капуста	69	130	8,97
		морковь	7,5	110	0,825
		яблоки	16	450	7,2
		сахар	2	200	0,4
		масло растительное	3	380	1,14
Зразы рубленые	80/5	говядина (котлетное мясо)	52	2000	104
		хлеб пшеничный	8	150	1,2
		молоко	11	270	2,97
		лук репчатый	31	100	3,1
		морковь	20	110	2,2
		масло сливочное	4	2600	10,4
		яйца	7	320	2,24
		масло растительное	4	380	1,52
		масло сливочное	5	2600	13
		соль йодированная	1	50	0,05
		мука	6	180	1,08
Гарнир: перловка отварная	100	перловка	33,3	160	5,328
		соль йодированная	1	50	0,05
		масло сливочное	6	2600	15,6
Фрукты	100	фрукты	100	500	50
Какао с молоком	200	какао	4	2800	11,2
		молоко	100	270	27
		сахар	20	200	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	150	6
					279,473

Калорийность, ккал

987

293,79

5 день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Суп с крупой	200	крупя	26	390	10,14
		морковь	15	110	1,65
		лук репчатый	12	100	1,2
		картофель	80	120	9,6
		масло сливочное	5	2600	13
		томатная паста	2	560	1,12
		соль йодированная	1	50	0,05
		бульон мясо костное	150	118	17,7
Куры отварные	60/5	мясо кур	132	950	125,4
		лук репчатый	2	100	0,2
		морковь	2	110	0,22
		масло сливочное	5	2600	13
		соль йодированная	1	50	0,05
Гарнир: рис отварной	100	рис	40	390	15,6
		масло сливочное	5	2600	13
		соль йодированная	1	50	0,05
Фрукты	100	фрукты	100	500	50
Чай с лимоном	200	чай	1	2800	2,8
		лимон	20	1200	24
		сахар	20	200	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40	150	6
Калорийность, ккал			1145		308,78

6 день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г	Цена за кг	Цена
Салат витаминный	60	капуста	69	130	8,97
		морковь	7,5	110	0,825
		яблоки	16	450	7,2
		сахар	2	200	0,4
		масло растительное	3	380	1,14
Зразы рубленые	80/5	говядина (котлетное мясо)	52	2000	104
		хлеб пшеничный	8	150	1,2
		молоко	11	270	2,97
		лук репчатый	31	100	3,1
		морковь	20	110	2,2
		масло сливочное	5	2600	13
		яйца	7	320	2,24
		масло растительное	4	380	1,52
		соль йодированная	1	50	0,05
		мука	6	180	1,08
Гарнир: перловка отварная	100	перловка	33,3	160	5,328
		соль йодированная	1	50	0,05
		масло сливочное	6	2600	15,6
Фрукты	100	фрукты	100	500	50
Какао с молоком	200	какао	4	2800	11,2
		молоко	100	270	27
		сахар	20	200	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	150	6
					269,073