

Утверждаю:
 Директор КГУ «ОШ имени Габилена Мустафина»
 отдел образования города Караганды
 управление образования Карагандинской области
 Гурсунова Л.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения
 в общеобразовательных школах за счет средств фонда «Всеобуч» на 2021 год
 I Неделя
 1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	40
		Морковь	25
		Яблоко	45
		Масло раст	10
		Сахар	2
		Соль йодир	0.001
Котлета мясная (говядина)	100	Лимон	10
		Мясо гов	101
		Хлеб	18
		Молоко	24
		Лук	10
		Сухари	18
		Масло слив	5
		Масло раст	6
Гречка отварная	150	Соль йодир	0.001
		Крупа	60
		Масло слив	7,5
Хлеб р/п	40	Хлеб	40
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Фрукты	150	Яблоки	150
Калорийность, ккал			731

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. капусты с яблоком	100	капуста	65
		яблоко	33
		м/р	10
		Лимон. кисл.	0,0001
		сахар	2
		Соль йодир.	0.001
Плов из говядины	200	морковь	20
		говядина	162
		рис	80
		Соль йодир.	0.001
		м/р	18
		лук	35
		морковь	35
Хлеб р/п	40	томат	12
		Хлеб р/п	40
Кисель		кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кисл.	0.0002
Фрукты	150	Яблоко	150
Калорийность, ккал		711,4	

3 –день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	100	Морковь	85
		Сахар	3
		Масло раст	10
		Соль йодир.	0.001
		Яблоко	30
Куры тушеные в томатном соусе	100	Куры	240
		Морковь	40
		Лук	40
		Масло слив	10
		Томат	5
		Соль йодир.	0.001
		зелень	2
Макаронные изделия	150	Макар. изд.	51
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
Какао с молоком	200	Какао	7
		Сахар	20
		Молоко	180
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Калорийность, ккал		844,5	

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба с овощами (минтай)	100	Минтай	168
		Морковь	60
		Лук	58
		Томат	3
		Соль йодир.	0.001
		м/р	15
		зелень	2
Картофельное пюре	150	Картоф	225
		Масло слив	8
		Молоко	75
		Соль йодир	0.001
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Калорийность, ккал			674,5

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	250	Картофель	100
		Горох	30
		Лук	40
		Морковь	40
		Масло слив	4
		Мясо груд	74
		Соль йодир.	0.001
		м/р	10
		зелень	3
Пряник медовый	70	Мука фор. в/с	50
		сахар	10
		Яйцо	3
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
		Ванилин	0.001
		Мед	30
		Разрыхлитель	1
Салат помидоры, огурцы	100	Огурцы	62
		Помидоры	41
		м/р	7
		Соль йодир.	0.001
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Калорийность, ккал			547,8

6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по-домашнему	200	Мясо гов	143
		картоф	205
		Морковь	65
		Лук	65
		Томат	4
		Соль йодир	0.001
		Зелень	3
		м/р	15
Салат из св.капусты с яблоком	100	Капуста	65
		Яблоко	33
		м/р	10
		Лим.кисл	0,0001
		сахар	2
		Соль йодир	0.001
		морковь	20
Кефир	200	Кефир	200
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Калорийность, ккал			574

II Неделя

1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Биточки мясные	100	Говядина	101
		Хлеб	18
		молоко	35
		сухари	18
		м/р	6
		Соль йодир.	0.001
Рис припущенный	150	Рис	60
		М/с	7,5
		Соль йодир.	0.001
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком	200	Молоко	100
		Сахар	20
		заварка	2
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Калорийность, ккал			704

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	40
		морковь	25
		яблоко	45
		сахар	2
		Масло раст	10
		Лимон. сок	10
		Соль йодир.	0.001
Жаркое по-домашнему	200	Мясо гов	143
		картоф	205
		Морковь	65
		Лук	65
		Томат	4
		Соль йодир	0.001
		Зелень	3
		м/р	15
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Калорийность, ккал			728,3

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Куры тушенные	100	Куры	240
		Морковь	30
		Лук	30
		М/р	7,5
		Соль йодир.	0.001
Макаронные изделия	150	зелень	2
		Макар. изд.	51
		Масло слив	7,5
Соль йодир.	0.001		
Кефир	200	Кефир	200
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Салат помидоры, огурцы	100	Огурцы	62
		Помидоры	41
		м/р	7
		Соль йодир.	0.001
Калорийность, ккал			795,1

Утверждаю:
 Директор КГУ «ОШ имени Габидына Мустафина»
 отдел образования города Караганды
 управление образования Карагандинской области
 Горбунова Л.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся начальных классов
 в общеобразовательных школах
 за счет бюджетных средств на 2021 год

I Неделя
1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр твердый	22
Фрукты	200	Яблоко	200
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Калорийность, ккал			586

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	60	Морковь	60
		Сахар	2
		Масло раст	5
		Соль йодир.	0.001
		Яблоко	30
Куры тушеные в томатном соусе	80	Куры	170
		Морковь	30
		Лук	30
		Масло слив	5
		Томат	4
		Соль йодир.	0.001
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	0.001
Какао с молоком	200	Какао	7
		Сахар	20
		Молоко	180
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			467

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша пшенная молочная	200/10	Молоко	150
		Пшено	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	2
		Молоко	20
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	2
		М/р	3
		Соль йодир.	0.0005
		Творог	65
		Сахар	5
		яйцо	1
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Калорийность, ккал			541,9

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба с овощами (минтай)	80	Минтай	132
		Морковь	50
		Лук	48
		Томат	2
		Соль йодир.	0.001
		м/р	10
Картофельное пюре	100	зелень	0,2
		Картоф	150
		Масло слив	2,5
		Молоко	50
Компот из св. фруктов	200	Соль йодир	0.001
		Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			454,34

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200/20	Картофель	80
		Горох	16
		Лук	24
		Морковь	24
		Масло слив	4
		Мясо груд	40
		Соль йодир.	0.001
		м/р	4
Пряник медовый	70	зелень	2
		Мука фор. в/с	50
		сахар	10
		Яйцо	3
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
		Ванилин	0.001
		Мед	30
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			491,1

6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. капусты с яблоком	60	капуста	50
		яблоко	30
		м/р	5
		лимон	2
		сахар	2
		Соль йодир.	0.001
		зелень	2
Котлета из гов	80	говядина	60
		Хлеб пшен	16
		молоко	20
		сухари	12
		Соль йодир.	0.001
		м/р	6
		лук	20
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	0.001
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Кефир	200	Кефир	200
Калорийность, ккал			574,3

Средняя калорийность: - 482,72 ккал

Средняя цена - 274 тенге

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200/20	Картофель	80
		Горох	16
		Лук	24
		Морковь	24
		Масло слив	4
		Мясо груд	40
		Соль йодир.	0.001
		м/р	4
Пряник медовый	70	зелень	2
		Мука фор. в/с	50
		сахар	10
		Яйцо	3
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
		Ванилин	0.001
		Мед	30
Разрыхлитель	1		
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			491,1

6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. капусты с яблоком	60	капуста	50
		яблоко	30
		м/р	5
		лимон	2
		сахар	2
		Соль йодир.	0.001
		зелень	2
Котлета из гов	80	говядина	60
		Хлеб пшен	16
		молоко	20
		сухари	12
		Соль йодир.	0.001
		м/р	6
		лук	20
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	0.001
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Кефир	200	Кефир	200
Калорийность, ккал			574,3

Средняя калорийность: - 482,72 ккал

Средняя цена - 274 тенге

II неделя
1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная ячневая	200/10	молоко	150
		Манная крупа	48
		Масло слив	10
		Сахар	10
		Соль йодир.	0.001
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр твердый	22
Чай с молоком	200	Молоко	100
		Сахар	20
		заварка	2
Фрукты	200	Яблоко	200
Калорийность, ккал			581

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	60	Капуста	24
		морковь	15
		яблоко	33
		сахар	1
		Масло раст	6
		Лимон. сок	6
		Соль йодир.	0.001
Жаркое по-домашнему	150	Мясо гов	107
		картоф	135
		Морковь	50
		Лук	39
		Томат	2
		Соль йодир	0.001
		Зелень	2
		м/р	10
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Калорийность, ккал			593,4

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Борщ из св. капусты	200	свекла	50
		Морковь	15
		Лук	15
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.001
		томат	6
		Картофель	60
		Мясо грудинка	30
		Капуста	45
		Лим. кис.	0.0001
Ватрушка с творогом	100	сахар	2
		Мука пшен. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	2
		Молоко	20
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	2
		М/р	3
		Соль йодир.	0.0005
		Творог	65
Кисель	200	Сахар	5
		крахмал	12
		Лим. кисл.	0.0001
		кисель	24
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
		Калорийность, ккал	475,8

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	10
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир	0.001
Булочка с яблоками	75	Мука фортиф	50
		Дрожжи пресс	2
		молоко	28
		Масло слив	4
		м/р	6
		сахар	7
		яйцо	10
		яблоки	50
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
		Какао с молоком	200
Какао с молоком	200	Какао	7
		Сахар	20
		Молоко	180
Калорийность, ккал			487,15

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови с яблоком	60	Морковь	60
		Яблоко	30
		Сахар	2
		Масло раст	7
		Соль Йодир	0,001
Котлета рыбная (минтай)	80	Минтай	132
		Хлеб пшен	20
		молоко	45
		Сухари	12
		Масло раст	10
		Масло слив	4
		Соль Йодир.	0.001
Гречка отварная	100/2	Гречка	40
		Масло слив	5
		Соль Йодир	0.001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			423,14

6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. овощей	60	Капуста	40
		морковь	10
		яблоко	30
		сахар	2
		Масло раст	5
		Лимон. сок	2
		Соль Йодир.	0.001
Куры тушеные	80	Куры	168
		морковь	24
		лук	24
		зелень	3
		м/р	5
		Соль Йодир.	0.001
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль Йодир.	0.001
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Калорийность, ккал			491,44

Средняя калорийность: - 482,72 ккал
Средняя цена - 280 тенге

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Борщ из св. капусты	250	свекла	60
		Морковь	20
		Лук	20
		Масло слив	6
		Соль йодир.	0.001
		томат	8
		Картофель	70
		Мясо груд	80
		Капуста	55
		Лим. кис.	0.0001
		сахар	3
		зелень	3
		Ватрушка с творогом	100
Дрожжи прес	2		
Молоко	50		
Сахар	5		
Яйцо	3		
м/с	2		
М/р	3		
Соль йодир.	0.0005		
Творог	65		
Сахар	5		
яйцо	1		
Фрукты	150	Яблоко	150
Молоко с медом	200/15	Молоко	200
		мед	15
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Калорийность, ккал		614,8	

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат свекольный	30	свекла	45
		м.растит	8
Куры отварные	60	куры	120
		лук	3
Гарнир: перловка	100	перловка	36
		М.сливочное	4
Компот из с/фруктов	200	сахар	20
		сухофрукты	20
		Аскорбинка	0,0007
Фрукты	200	яблоко	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Котлеты из говядины	60/5	м.говяд	60
		хлеб пшен	14
		молоко	19
		сухари	8
		м.слив	6
		м.растит	5
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	рис	20
		м.сливочн	5
		молоко	8
		картофель	57
Кефир	200	кефир	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Тефтели из судака	60	судак	89
		хлеб пшен	11
		молоко	16
		лук	13
		м.слив	4
		м.растит	5
		мука	6
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	молоко	10
		м.сливочн	1
		картоф	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		мука	1
		зеленый горошек	12
Кисель с витамином С	200/10	кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
		Витамин С порошок	0,00007
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20
Фрукты	200	яблоко	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Мясо тушеное (курица)	60	курица	140
		томат	19
		лук	8
		м.слив	4
		м.растит	6
		мука	6
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	120
		м.растит	4
		сахар	3
		морковь	3

		лук	5
		мука	1
		томат	9
Сок натуральный	200	сок	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Плов (курица)	120/50	курица	85
		рис	50
		молоко	10
		лук	10
		морковь	14
		м.растит	10
		томат	5
Сузбеше	45	сузбеше	45
Чай с медом	200/10	Чай	200
		Мед	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	30	капуста	8
		морковь	6
		яблоко	8
		зелень	2
		лимон для сока	2
		м.растит	5
Зразы рубленные	60	говядина	120
		яйца	
		м.растит	
		зелень	
		сухари	
		хлеб пшеничн	

		молоко	
		лук	3
Гарнир: перловка	100	перловка	36
		м.сливочное	4
Сок натур	200	сок	200
Фрукты	200	яблоко	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат свекольный с сыром	30	свекла	28
		м.растит	8
		сыр твердый	10
Мясо тушеное (курица)	60	м.говяд	130
		лук	8
		мука	6
		томат	10
		м.растит	3
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	20
		сахар	5
		морковь	8
		мука	
		томат	
		лук	
Кисель с вит С	200	м растит	57
		кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Вит С порошок	0,00007
		хлеб ржано-пшеничный	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из моркови	30	морковь	32
		м.растит	6
		сахар	4
Котлеты рыбные	60	судак	89
		хлеб пшен	15
		молоко	20
		м.растит	11
		сухари	7
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	молоко	10
		м.сливочн	1
		картоф	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		морковь	19
		мука	1
Компот из с/фруктов с вит С	200/10	зеленый горошек	12
		с/фрукты	15
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20
Фрукты	200	яблоко	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежих овощей	30	капуста	20
		морковь	9
		м.растит	4
Куры отварные	60	курица	145
		лук	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		м.сливочн	4
Молоко	200	молоко	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови с яблоком	100	Морковь	85
		Яблоко	20
		Сахар	3
		Масло раст	10
		Соль йодир	0,001
Котлета рыбная (минтай)	100	Минтай	168
		Хлеб пшен	24
		молоко	45
		Сухари	18
		Масло раст	15
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.001
Гречка отварная	150	Гречка	60
		Масло слив	7,5
		Соль йодир	0.001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Калорийность, ккал		744,1	

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. капусты с яблоком	100	капуста	65
		яблоко	33
		м/р	10
		Лим кисл	0,0001
		сахар	2
		Соль йодир.	0.001
		морковь	20
Плов из говядины	200	говядина	162
		рис	80
		Соль йодир.	0.001
		м/р	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Сок натур	200	Сок натур	200
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Калорийность, ккал		704,1	

6-ой день

Утверждаю :
 Руководитель
 КГУ « Общеобразовательная школа
 имени Габидена Мустафина»
 отдела образования города Караганды
 управление образования
 Карагандинской области
 Горбунова Л.В.

« 01 » января 2021 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся
 из социально-уязвимых слоев населения
 в общеобразовательных школах
 за счет бюджетных средств на 2021 год

1 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп лапша	200	лапша	8
		морковь	10
		соль йодированная	1
		лук репчатый	10
		картофель	80
		м.сливочн	5
		костный бульон	150
Тефтели из говядины	60	м.говяд	55
		хлеб пшен	10
		молоко	10
		лук	24
		м.слив	4
		м.растит	3
		мука	5,4
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		м.сливочн	4
Молоко с медом	200/10	Молоко	200
		Мед	10
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Суп с крупой	200	овсяная крупа	20
		морковь	11
		лук	9
		растительное масло	4

		костный бульон	150
Салат свекольный	30	свекла	55
		м.растит	8
		куры	135
Куры отварные	60	лук	10
		перловка	36
Гарнир: перловка	100	М.сливочное	4
		сахар	20
Компот из с/фруктов	200	сухофрукты	20
		Аскорбинка	0,0007
		яблоко	200
Фрукты	200		
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

Здень

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Рассольник	200	картофель	80
		крупа перловая	10
		лук репчатый	5
		морковь	10
		м.сливочное	5
		костный бульон	150
		огурцы соленые	14
Котлеты из говядины	60/5	м.говяд	60
		хлеб пшен	14
		молоко	19
		сухари	8
		м.слив	6
		м.растит	5
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	рис	20
		м.сливочн	5
		молоко	8
Картофель		57	
Кефир	200	кефир	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Суп горохо. ег.	200	картофель	53
		горох	16
		морковь	10
		лук	10
		м.сливочное	5
		костный бульон	150
Тефтели из судака	60	судак	89
		хлеб пшен	11
		молоко	16
		лук	13

		м.слив	4
		м.растит	5
		мука	6
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	молоко	10
		м.сливочн	1
		картоф	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		мука	1
		зеленый горошек	12
		Кисель с витамином С	200/10
сахар	10		
кислота лимонная	0,0002		
Вит С порошок	0,00007		
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20
Фрукты	200	яблоко	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп Харчо	200	рис	15
		лук	19
		м.сливочное	8
		зелень	2
		томат	6
		Соль йодир	1
		костный бульон	150
Мясо тушеное (курица)	60	курица	140
		томат	19
		лук	8
		м.слив	4
		м.растит	3
		мука	6
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	143
		м.растит	4
		сахар	3
		морковь	3
		лук	5
		мука	1
		томат	9
Сок натуральный	200	сок	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

**2 неделя
1 день**

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Плов (курица)	120/50	курица	85
		рис	50
		молоко	10
		лук	10
		морковь	14
		м.растит	10
		томат	5
Сузбеше	45	сузбеше	45
Чай с медом	200/10	Чай	200
		Мед	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	30	капуста	8
		морковь	6
		яблоко	8
		зелень	2
		лимон для сока	2
		м.растит	5
Зразы рубленые	60	говядина	120
		яйца	
		м.растит	
		зелень	
		сухари	
		хлеб пшеничн	
		молоко	
		лук	
Гарнир: перловка	100	перловка	36
		м.сливочное	4
Сок натур	200	сок	200
Фрукты	200	яблоко	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат свекольный с сыром	30	свекла	28
		м.растит	8
		сыр твердый	10
Мясо тушеное (курица)	60	м.говяд	130
		лук	8
		мука	6
		томат	10
		м.растит	3
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	20
		сахар	5
		морковь	8
		мука	
		томат	
		лук	
		м растит	57
Кисель с вит С	200	кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
		Вит С порошок	0,00007
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из моркови	30	морковь	32
		м.растит	6
		сахар	4
Котлеты рыбные	60	судак	89
		хлеб пшен	15
		молоко	20
		м.растит	11
		сухари	7
		молоко	10
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	м.сливочн	1
		картоф	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		морковь	19
		мука	1
		Зеленый горошек	12
Компот из с/фруктов с вит С	200/10	с/фрукты	15
		сахар	20
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

Фрукты	200	яблоко	200
--------	-----	--------	-----

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежих овощей	30	капуста	20
		морковь	9
		м.растит	4
Куры отварные	60	курица	145
		лук	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		м.сливочн	4
Молоко	200	молоко	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

