



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 2019 год

I неделя

1 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Огурцы свежие	70	огурцы	71
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
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 пшеничная 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	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

		соль	1
Гарнир: макаронные изделия	150	макаронные изделия	53
		масло сливочное	6
		соль	1
Хлеб	35	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
дрожжи	2		
Хлеб	35	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
Сарделька отварная	80	сарделька	82
Гарнир: сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная)	75/75	<i>пюре картофельное</i>	
		картофель	125
		масло сливочное	3
		молоко	12
		соль	0,5
		<i>капуста тушеная</i>	
		капуста свежая	93,5
		масло растительное	6
		томат	7,5
		морковь	4
		лук репчатый	7,5
		сахар	1,5
		соль	0,5
		мука	1,5
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