

Утверждаю  
 Руководитель  
 ГУ "Отдел образования города  
 Караганды"  
 Г.Кожухметова  
 " 15 " января 2020 год

### 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 блюд          | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда         | Брутто,г |
|----------------------------|----------------|---------------------------|----------|
| Суп лапша домашняя         | 200            | лапша, вермишель          | 8        |
|                            |                | морковь                   | 10       |
|                            |                | соль йодированная         | 1        |
|                            |                | лук репчатый              | 10       |
|                            |                | картофель                 | 80       |
|                            |                | масло сливочное           | 5        |
|                            |                | мясо птицы                | 28       |
| Тефтели мясные             | 60/5           | говядина (котлетное мясо) | 52       |
|                            |                | хлеб пшеничный            | 8        |
|                            |                | молоко                    | 12       |
|                            |                | лук репчатый              | 24       |
|                            |                | масло растительное        | 3        |
|                            |                | масло сливочное           | 5        |
|                            |                | соль йодированная         | 1        |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100            | крупа гречневая           | 47,6     |
|                            |                | масло сливочное           | 10       |
|                            |                | соль йодированная         | 1        |
| Чай с медом                | 200            | чай заварка               | 1        |
|                            |                | мёд                       | 24       |
| Фрукты                     | 100            | фрукты                    | 100      |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 40             | хлеб ржано-пшеничный      | 40       |
| Калорийность, ккал         |                |                           | 980      |

##### 2 день

| Наименование блюд      | Выход | Ингредиенты блюда    | Брутто,г |
|------------------------|-------|----------------------|----------|
| Суп рисовый            | 200   | рис                  | 8        |
|                        |       | картофель            | 80       |
|                        |       | морковь              | 10       |
|                        |       | лук репчатый         | 10       |
|                        |       | масло сливочное      | 5        |
|                        |       | мясо костный бульон  | 150      |
| Салат из свежих овощей | 60    | капуста белокочанная | 69       |

|                           |     |                      |            |
|---------------------------|-----|----------------------|------------|
|                           |     | морковь              | 7,5        |
|                           |     | сахар                | 3          |
|                           |     | соль йодированная    | 1          |
|                           |     | масло растительное   | 5          |
| Жаркое по домашнему       | 130 | говядина             | 103        |
|                           |     | картофель            | 116        |
|                           |     | соль йодированная    | 1          |
|                           |     | лук репчатый         | 11         |
|                           |     | томатная паста       | 5          |
|                           |     | масло сливочное      | 4          |
| Кисель                    | 200 | кисель               | 24         |
|                           |     | сахар                | 20         |
|                           |     | кислота лимонная     | 0,3        |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 40  | хлеб ржано-пшеничный | 40         |
| <b>Калорийность, ккал</b> |     |                      | <b>888</b> |

### 3 день

| Наименование блюд         | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда          | Брутто, г   |
|---------------------------|----------------|----------------------------|-------------|
| Рассольник                | 200            | картофель                  | 80          |
|                           |                | крупа перловка/рис         | 10          |
|                           |                | лук репчатый               | 5           |
|                           |                | морковь                    | 10          |
|                           |                | огурцы соленые             | 14          |
|                           |                | масло сливочное            | 5           |
|                           |                | мясокостный бульон         | 150         |
| Мясо тушеное (говядина)   | 80             | говядина                   | 103         |
|                           |                | морковь                    | 5           |
|                           |                | лук репчатый               | 5           |
|                           |                | масло сливочное            | 5           |
|                           |                | томатная паста             | 12          |
|                           |                | соль                       | 1           |
|                           |                | мука пшеничная обогащенная | 4           |
| Макароны отварные         | 100            | рожки                      | 35          |
|                           |                | масло сливочное            | 5           |
|                           |                | соль                       | 1           |
| Компот из сухофруктов     | 200            | сухофрукты                 | 20          |
|                           |                | сахар                      | 20          |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 40             | хлеб ржано-пшеничный       | 40          |
| <b>Калорийность, ккал</b> |                |                            | <b>1055</b> |

### 4 день

| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда  | Брутто, г |
|-------------------|----------------|--------------------|-----------|
| Суп гороховый     | 200            | картофель          | 53        |
|                   |                | горох              | 16        |
|                   |                | морковь            | 10        |
|                   |                | лук репчатый       | 10        |
|                   |                | масло сливочное    | 5         |
|                   |                | мясокостный бульон | 150       |

|                                    |     |                      |            |
|------------------------------------|-----|----------------------|------------|
| Салат из моркови                   | 60  | морковь              | 69         |
|                                    |     | сахар                | 3          |
|                                    |     | масло растительное   | 3          |
|                                    |     | яблоки               | 14         |
| Рыба тушеная с овощами<br>(минтай) | 80  | минтай               | 132        |
|                                    |     | морковь              | 36         |
|                                    |     | лук репчатый         | 20         |
|                                    |     | сахар                | 1          |
|                                    |     | соль                 | 1          |
|                                    |     | томатная паста       | 10         |
|                                    |     | масло растительное   | 5          |
| Картофельное пюре                  | 100 | картофель            | 167        |
|                                    |     | молоко               | 40         |
|                                    |     | соль                 | 1          |
|                                    |     | масло сливочное      | 4          |
| Компот из свежих фруктов           | 200 | фрукты свежие        | 45         |
|                                    |     | сахар                | 24         |
|                                    |     | кислота лимонная     | 1          |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 40  | хлеб ржано-пшеничный | 40         |
| <b>Калорийность, ккал</b>          |     |                      | <b>987</b> |

**5 день**

| Наименование блюд         | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда    | Брутто, г   |
|---------------------------|----------------|----------------------|-------------|
| Суп-харчо                 | 200            | крупа рисовая        | 26          |
|                           |                | морковь              | 15          |
|                           |                | лук репчатый         | 12          |
|                           |                | картофель            | 80          |
|                           |                | масло сливочное      | 5           |
|                           |                | томатная паста       | 2           |
|                           |                | соль йодированная    | 1           |
|                           |                | мясокостный бульон   | 150         |
| Куры отварные             | 60/5           | мясо кур             | 132         |
|                           |                | лук репчатый         | 2           |
|                           |                | морковь              | 2           |
|                           |                | масло сливочное      | 5           |
|                           |                | соль йодированная    | 1           |
| Гарнир: рис отварной      | 100            | рис                  | 40          |
|                           |                | масло сливочное      | 5           |
|                           |                | соль йодированная    | 1           |
| Фрукты                    | 100            | фрукты               | 100         |
| Чай с лимоном             | 200            | чай                  | 1           |
|                           |                | лимон                | 20          |
|                           |                | сахар                | 20          |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 40             | хлеб ржано-пшеничный | 40          |
| <b>Калорийность, ккал</b> |                |                      | <b>1145</b> |

**6 день**

| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто, г |
|-------------------|----------------|-------------------|-----------|
| Салат витаминный  | 60             | капуста           | 69        |
|                   |                | морковь           | 7,5       |
|                   |                | яблоки            | 16        |

|                           |      |                           |            |
|---------------------------|------|---------------------------|------------|
| Зразы рубленые            | 80/5 | сахар                     | 2          |
|                           |      | масло растительное        | 3          |
|                           |      | говядина (котлетное мясо) | 52         |
|                           |      | хлеб пшеничный            | 8          |
|                           |      | молоко                    | 11         |
|                           |      | лук репчатый              | 31         |
|                           |      | морковь                   | 20         |
|                           |      | масло сливочное           | 5          |
|                           |      | яйца                      | 7          |
|                           |      | масло растительное        | 4          |
|                           |      | соль йодированная         | 1          |
|                           |      | мука                      | 6          |
| Гарнир: перловка отварная | 100  | перловка                  | 33,3       |
|                           |      | соль йодированная         | 1          |
|                           |      | масло сливочное           | 6          |
| Фрукты                    | 100  | фрукты                    | 100        |
| Какао с молоком           | 200  | какао                     | 4          |
|                           |      | молоко                    | 100        |
|                           |      | сахар                     | 20         |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 40   | хлеб пшеничный            | 40         |
| <b>Калорийность, ккал</b> |      |                           | <b>940</b> |

**2 неделя**

**1 день**

| Наименование блюд         | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда    | Брутто, г   |
|---------------------------|----------------|----------------------|-------------|
| Борщ                      | 200            | свекла               | 50          |
|                           |                | капуста белокочанная | 20          |
|                           |                | томатная паста       | 6           |
|                           |                | морковь              | 10          |
|                           |                | лук репчатый         | 10          |
|                           |                | картофель            | 22          |
|                           |                | масло сливочное      | 5           |
|                           |                | сахар                | 2           |
|                           |                | мясокостный бульон   | 150         |
| Куры тушеные с овощами    | 130            | мясо птицы           | 118         |
|                           |                | картофель            | 128         |
|                           |                | лук репчатый         | 10          |
|                           |                | морковь              | 50          |
|                           |                | масло растительное   | 7           |
|                           |                | соль                 | 1           |
| Фрукты                    | 150            | фрукты               | 150         |
| Чай с медом               | 200            | чай заварка          | 1           |
|                           |                | мед                  | 24          |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 40             | хлеб ржано-пшеничный | 40          |
| <b>Калорийность, ккал</b> |                |                      | <b>1052</b> |

**2 день**

| Наименование блюд           | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто, г |
|-----------------------------|----------------|-------------------|-----------|
| Суп с макаронными изделиями | 200            | лапша, вермишель  | 8         |
|                             |                | морковь           | 10        |
|                             |                | соль йодированная | 1         |

|                            |      |                               |             |
|----------------------------|------|-------------------------------|-------------|
|                            |      | лук репчатый                  | 10          |
|                            |      | картофель                     | 80          |
|                            |      | масло сливочное               | 5           |
|                            |      | мясокостный бульон            | 150         |
| Тефтели мясные             | 60/5 | говядина                      | 52          |
|                            |      | хлеб пшеничный                | 9           |
|                            |      | молоко                        | 12          |
|                            |      | лук репчатый                  | 24          |
|                            |      | масло растительное            | 3           |
|                            |      | масло сливочное               | 5           |
|                            |      | мука пшеничная<br>обогащенная | 4           |
|                            |      | Салат из свежих огурцов       | 60          |
| зелень                     | 3    |                               |             |
| масло растительное         | 3    |                               |             |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100  | крупа гречневая               | 47,6        |
|                            |      | масло сливочное               | 10          |
| Компот из свежих фруктов   | 200  | фрукты                        | 45          |
|                            |      | сахар                         | 24          |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 40   | хлеб ржано-пшеничный          | 40          |
| <b>Калорийность, ккал</b>  |      |                               | <b>1110</b> |

### 3 день

| Наименование блюд         | Выход<br>блюда, г | Ингредиенты блюда             | Брутто,<br>г |
|---------------------------|-------------------|-------------------------------|--------------|
| Рассольник                | 200               | картофель                     | 80           |
|                           |                   | крупа перловка/рис            | 10           |
|                           |                   | лук репчатый                  | 5            |
|                           |                   | морковь                       | 10           |
|                           |                   | огурцы соленые                | 14           |
|                           |                   | масло сливочное               | 5            |
|                           |                   | мясокостный бульон            | 150          |
| Гуляш из говядины         | 80                | говядина                      | 103          |
|                           |                   | морковь                       | 5            |
|                           |                   | лук репчатый                  | 18           |
|                           |                   | масло растительное            | 10           |
|                           |                   | томатная паста                | 12           |
|                           |                   | мука пшеничная<br>обогащенная | 4            |
| Макароны отварные         | 100               | рожки                         | 35           |
|                           |                   | масло сливочное               | 5            |
|                           |                   | соль                          | 1            |
| Кисель                    | 200               | кисель                        | 24           |
|                           |                   | сахар                         | 20           |
|                           |                   | кислота лимонная              | 0,3          |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 40                | хлеб ржано-пшеничный          | 40           |
| <b>Калорийность, ккал</b> |                   |                               | <b>1055</b>  |

### 4 день

| Наименование блюд | Выход<br>блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,<br>г |
|-------------------|-------------------|-------------------|--------------|
| Суп гороховый     | 200               | картофель         | 53           |
|                   |                   | горох             | 16           |
|                   |                   | морковь           | 10           |

|                            |      |                             |            |
|----------------------------|------|-----------------------------|------------|
|                            |      | лук репчатый                | 10         |
|                            |      | масло сливочное             | 5          |
|                            |      | мясокостный бульон          | 150        |
| Салат из моркови с яблоком | 69   | морковь                     | 90         |
|                            |      | яблоки                      | 24         |
|                            |      | сахар                       | 3          |
|                            |      | масло растительное          | 3          |
|                            |      |                             |            |
| Котлета рыбная             | 70/5 | минтай                      | 132        |
|                            |      | хлеб пшеничный              | 14         |
|                            |      | молоко                      | 19         |
|                            |      | соль                        | 1          |
|                            |      | мука пшеничная обогатченная | 8          |
|                            |      | масло сливочное             | 5          |
|                            |      | масло растительное          | 7          |
|                            |      |                             |            |
| Картофельное пюре          | 100  | картофель                   | 167        |
|                            |      | молоко                      | 40         |
|                            |      | соль                        | 1          |
|                            |      | масло сливочное             | 4          |
| Компот из свежих фруктов   | 200  | фрукты                      | 45         |
|                            |      | сахар                       | 24         |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 40   | хлеб ржано-пшеничный        | 40         |
| <b>Калорийность, ккал</b>  |      |                             | <b>987</b> |

#### 5 день

| Наименование блюд         | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда         | Брутто, г   |
|---------------------------|----------------|---------------------------|-------------|
| Суп из овощей             | 200            | капуста белокочанная      | 20          |
|                           |                | картофель                 | 54          |
|                           |                | морковь                   | 5           |
|                           |                | лук репчатый              | 3           |
|                           |                | томатная паста            | 2           |
|                           |                | масло сливочное           | 5           |
|                           |                | мясокостный бульон        | 150         |
| Биточки мясные            | 60\25          | говядины (котлетное мясо) | 50          |
|                           |                | морковь                   | 5           |
|                           |                | лук репчатый              | 3           |
|                           |                | хлеб пшеничный            | 9           |
|                           |                | молоко                    | 12          |
|                           |                | мука обогатченная         | 5           |
|                           |                | соль йодированная         | 1           |
|                           |                | масло растительное        | 4           |
|                           |                | масло сливочное           | 5           |
| Гарнир: рис припущенный   | 100            | рис                       | 40          |
|                           |                | соль йодированная         | 1           |
|                           |                | масло сливочное           | 5           |
| Сок фруктовый             | 200            | сок фруктовый             | 200         |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 40             | хлеб ржано-пшеничный      | 40          |
| <b>Калорийность, ккал</b> |                |                           | <b>1121</b> |

#### 6 день

| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто, г |
|-------------------|----------------|-------------------|-----------|
| Салат витаминный  | 60             | капуста           | 69        |

|                           |      |                           |            |
|---------------------------|------|---------------------------|------------|
|                           |      | морковь                   | 7,5        |
|                           |      | яблоки                    | 16         |
|                           |      | сахар                     | 2          |
|                           |      | масло растительное        | 3          |
| Зразы рубленые            | 80/5 | говядина (котлетное мясо) | 52         |
|                           |      | хлеб пшеничный            | 8          |
|                           |      | молоко                    | 11         |
|                           |      | лук репчатый              | 31         |
|                           |      | морковь                   | 20         |
|                           |      | масло сливочное           | 4          |
|                           |      | яйца                      | 7          |
|                           |      | масло растительное        | 4          |
|                           |      | масло сливочное           | 5          |
|                           |      | соль йодированная         | 1          |
|                           |      | мука                      | 6          |
| Гарнир: перловка отварная | 100  | перловка                  | 33,3       |
|                           |      | соль йодированная         | 1          |
|                           |      | масло сливочное           | 6          |
| Фрукты                    | 100  | фрукты                    | 100        |
| Какао с молоком           | 200  | какао                     | 4          |
|                           |      | молоко                    | 100        |
|                           |      | сахар                     | 20         |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 40   | хлеб пшеничный            | 40         |
| <b>Калорийность, ккал</b> |      |                           | <b>940</b> |