



Утверждаю:

Руководитель

ГУ "Отдел образования города

Караганды"

Г.Кожухметова

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	300	мука пшеничная обогащенная	3
		яйца	3
		соль йодированная	2
		лук репчатый	10
		картофель	57
		масло сливочное	4
		говядина	20
Тефтели мясные	80	говядина	60
		хлеб пшеничный	13
		молоко	20
		лук репчатый	30
		масло растительное	6
		мука пшеничная обогащенная	4
Салат свекольный	60	свекла	68
		лук репчатый	10
		масло растительное	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	120	крупа гречневая	42
		масло сливочное	4
Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	1
		сахар	9
Яблоки	200	яблоко	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			1110

2 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Суп рисовый	300	рис	42
		морковь	14
		лук репчатый	10
		масло растительное	5
		говядина	20
Салат из свежих овощей	70	капуста белокочанная	60
		морковь	20
		масло растительное	3
Жаркое по домашнему	130	говядина	60
		картофель	57
		лук репчатый	14
		томатная паста	8
		масло растительное	7
Кисель	200	кисель	8
		сахар	9

		кислота лимонная	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			888

3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Рассольник	300	картофель	57
		перловка	12
		лук репчатый	3
		огурцы соленые	17
		масло растительное	5
		говядина	30
Мясо тушеное (говядина)	60	говядина	50
		морковь	5
		лук репчатый	5
		масло растительное	10
		томатная паста	2
		мука пшеничная обогащенная	8
Сложный гарнир (тушеная капуста и рожки)	95/90	рожки	30
		капуста белокочанная	95
		масло растительное	5
		морковь	5
		лук репчатый	5
		томатная паста	2
		мука пшеничная обогащенная	1
		сахар	5
Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	1
		сахар	9
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			1055

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Суп гороховый	300	картофель	57
		горох	12
		морковь	6
		лук репчатый	5
		масло растительное	5
		говядина	50
Салат из моркови	90	морковь	90
		сахар	3
		масло растительное	3
Рыбные котлеты (минтай)	100	минтай	28
		хлеб пшеничный	13
		молоко	40
		лук репчатый	6
		мука пшеничная обогащенная	8
		масло растительное	7
Гарнир: гречка	90	гречка	30
		морковь	6
		лук репчатый	5
		картофель	32
		масло сливочное	1

		мука пшеничная обогащенная	1
Бананы	200	бананы	200
Кисель	200	кисель	8
		сахар	6
		кислота лимонная	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			987

5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Суп-харчо	300	крупа рисовая	42
		лук репчатый	5
		картофель	20
		масло сливочное	3
		петрушка	5
		томатная паста	2
		соль йодированная	1
		говядина	20
Котлеты мясные	95/5	говядина (котлетное мясо)	60
		хлеб пшеничный	18
		лук репчатый	10
		морковь	10
		молоко	40
		сухари	10
		масло растительное	7
Гарнир: картофельное пюре	150	молоко	40
		масло сливочное	5
		картофель	37
Груша	200	груша	200
Чай	200	чай	0,2
		сахар	9
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			1145

2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Борщ	300	свекла	55
		капуста белокочанная	80
		томатная паста	2
		морковь	10
		петрушка	10
		лук репчатый	11
		соль йодированная	2
		картофель	57
		масло растительное	4
		сахар	2
		говядина	30
Зразы рубленые	100	говядина (котлетное мясо)	80
		хлеб пшеничный	11
		молоко	40
		лук репчатый	20
		морковь	20

		масло растительное	11
		яйца	7
		сухари	9
Гарнир: перловка	150	перловка	42
		масло сливочное	6
Груша	200	бананы	200
Сок фруктовый	200	сок фруктовый	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			1052

2 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Суп лапша домашняя	300	мука пшеничная обогащенная	3
		яйца	3
		соль йодированная	2
		лук репчатый	10
		картофель	57
		масло сливочное	4
		говядина	20
Тефтели мясные	180	говядина	60
		хлеб пшеничный	13
		молоко	20
		лук репчатый	30
		масло растительное	6
		мука пшеничная обогащенная	4
Салат свекольный	150	свекла	68
		лук репчатый	10
		масло растительное	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	150	крупа гречневая	42
		масло сливочное	4
Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	1
		сахар	9
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			1110

3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Рассольник	300	картофель	57
		перловка	12
		лук репчатый	3
		огурцы соленые	17
		масло растительное	5
		говядина	54
Мясо тушеное (говядина)	100	говядина	226
		морковь	5
		лук репчатый	5
		масло растительное	10
		томатная паста	2
		мука пшеничная обогащенная	8
Сложный гарнир (тушеная капуста и рожки)	150	рожки	30
		капуста белокочанная	95
		масло растительное	5
		морковь	5
		лук репчатый	5

		томатная паста	2
		мука пшеничная обогащенная	1
		сахар	5
Чай	200	чай	0,2
		сахар	9
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			1055

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Суп гороховый	300	картофель	57
		горох	12
		морковь	6
		лук репчатый	5
		масло растительное	5
		говядина	50
Салат из моркови	90	морковь	90
		сахар	3
		масло растительное	3
Рыбные котлеты (минтай)	100	минтай	28
		хлеб пшеничный	13
		молоко	40
		лук репчатый	6
		мука пшеничная обогащенная	8
		масло растительное	7
Гарнир: гречка	90	гречка	30
		морковь	6
		лук репчатый	5
		картофель	32
		масло сливочное	1
		мука пшеничная обогащенная	1
Кисель	200	кисель	8
		сахар	6
		кислота лимонная	0,3
Бананы	200	бананы	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			987

5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Суп из овощей	300	капуста белокочанная	34
		свекла	18
		картофель	66
		морковь	5
		лук репчатый	3
		томатная паста	2
		масло растительное	5
		говядина	20
Салат из свежих огурцов	60	огурцы	50
		лук репчатый	2
		растительное масло	3
Биточки мясные	90	говядины (котлетное мясо)	60
		морковь	3
		лук репчатый	3

		хлеб пшеничный	18
		молоко	40
		сухари	10
		масло растительное	7
		масло сливочное	3
Гарнир: рис припущенный	130	рис	42
		масло сливочное	5
Сок фруктовый	200	сок фруктовый	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			1121