



Утверждаю
Директор КГУ «Гимназии № 93»
Ахметова А. Н.

Согласовано
ИП Какимжанова С.М



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	дрожжи	2
		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	75
		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
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	3
		рис	8
		лук репчатый	20
		масло растительное	5
		соль	1
Гарнир: гречка отварная	150	крупа гречневая	75
		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
Чай с медом	200	чай-заварка	2
Хлеб	35	мед	10
		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



Утверждаю
Директор «Гимназия №93»
Ахметова А.Н.

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
		мука пшеничная обогащенная	4
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

		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