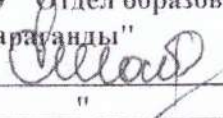


Утверждаю  
 Руководитель  
 ГУ "Отдел образования города  
 Караганды"  
  
 Г.Кожухметова  
 " " " 2020 год

### 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	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
		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 (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

		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	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
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 обогатченная	4
Салат из свежих огурцов	60	огурцы	58
		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 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
Гуляш из говядины	80	говядина	103
		морковь	5
		лук репчатый	18
		масло растительное	10
		томатная паста	12
		мука пшеничная обогатченная	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 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 с яблоком	69	морковь	90
		яблоки	24
		сахар	3
		масло растительное	3
		минтай	132
Котлета рыбная	70/5	хлеб пшеничный	14
		молоко	19
		соль	1
		мука пшеничная обогащенная	8
		масло сливочное	5
		масло растительное	7
		картофельное пюре	100
		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 обогащенная	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>		