

УТВЕРЖДАЮ:

**КГУ "Средняя школа имени Ш.Валиханова
Индерского районного отдела образования"
Директор _____ Мендигереева А**

МЕНЮ БЛЮД ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

1 неделя

1- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Каша овсяная на молоке	200	Овсянка	0,040
		Молоко	0,100
		Масло сливочное	0,005
		Сахар	0,010
		Соль йодированная	0,001
Чай сладкий с молоком	200	Чай	0,002
		Молоко	0,100
		Сахар	0,010
Запеканка	50	сметана	0,030
		Соль йодированный	0,001
		Сахар	0,010
		Творог	0,020
		Манная крупа	0,001
		Яйцо	1/4
		Сливочное масло	0,002
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		348 к/калл/г	

1 неделя

2-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Гуляш из курицы	70	Мясо курицы	0,120
		Лук репчатый	0,010
		Соль йодированный	0,001
		Томат паста	0,002
		Масло подсолнечное	0,005
		Морковь	0,010
		Мука	0,003
Гарнир: гречка рассыпчатая	130	Гречка	0,060
		Масло сливочное	0,005
		Соль йодированный	0,001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	0,015
		Сахар	0,020
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		282 к/калл/г	

1 неделя

3-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Суп гороховый на костном бульоне	200/20	Горох	0,040
		Картофель	0,080
		Лук	0,010
		Морковь	0,010
		Масло растительное	0,005
		Суп набор	0,060
		Соль йодированный	0,001
Салат из капусты	60	Капуста	0,060
		Морковь	0,020
		Масло подсолнечное	0,005
		Соль йодированный	0,001
Кисель	200	Витамин С порошок	0,002
		Кисель	0,015
		Сахар	0,010
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		337 к/калл/г	

1 неделя

4 –день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Котлеты куриные с подливой	70/30	Куриный фарш	0,080
		Хлеб пшеничный	0,010
		Масло растительное	0,005
		Яйцо	¼
		Соль йодированный	0,001
		Морковь	0,010
		Лук	0,010
		Томат	0,005
Мука	0,003		
Припущенный рис	100	Рис	0,060
		Растительное масло	0,005
		Соль йодированный	0,001
Молоко	200	Молоко	0,200
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		252 к/калл/г	

1 неделя

5-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Суп говяжий с вермишелью	200	Говядина	0,060
		Вермишель	0,015
		Морковь	0,010
		Лук	0,010
		Картофель	0,100
		Масло растительное	0,005
		Соль йодированный	0,001
Чай с молоком	200	Чай	0,002
		Сахар	0,015
		Молоко	0,100
Винегрет салат	60	Свекла	0,020
		Капуста	0,030
		Картофель	0,020
		Соль	0,001
		Масло растительное	0,003
		Морковь	0,010
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		452 /к/калл/г	

2 неделя

1-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Каша гречневая на молоке	200	Крупа гречневая	0,040
		Молоко	0,100
		Масло сливочное	0,005
		Сахар	0,010
		Соль йодированная	0,001
Яблоко	0,120	Яблоко	0,120
Какао с молоком	200	Молоко	0,100
		Какао	0,003
		Сахар	0,015
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		454 к/калл/г	

2 неделя

2-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Рассольник на костном бульоне	200	Картофель	0,080
		Огурцы соленные	0,030
		Масло растительное	0,005
		Суп набор говяжий	0,060
		Лук репчатый	0,010
		Соль йодированная	0,001
		Перловка	0,015
		Морковь	0,010
		Томат	0,005
Кефир	200	Кефир	0,200
Морковный салат	60	Морковь	0,070
		Растительные масло	0,005
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		433 /к/калл/г	

2 неделя

3 -день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Плов с мясом говядиной	200	Говядина	0,070
		Рис	0,070
		Лук репчатый	0,015
		Масло растительное	0,010
		Морковь	00,40
		Соль йодированный	0,001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	0,015
		Сахар	0,015
		Витамин С порошок	0,002
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		268 /к/калл/г	

2 неделя

4-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Овощной суп на костном бульоне	200	Капуста белокочанная	0,060
		Картофель	0,080
		Лук репчатый	0,010
		Масло растительное	0,005
		Томатная паста	0,003
		Соль йодированный	0,001
		Морковь	0,015
		Суп набор говяжьей	0,050
Салат из моркови и яблоки	60	Морковь	0,050
		Яблоко	0,010
		Сахар	0,002
		Масло оливковое	0,005
Кисель	200	Кисель	0,030
		Сахар	0,015
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		366,2 /к/калл/г	

2 неделя

5- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Тефтели мясные	70	Говядина	0,080
		Лук репчатый	0,010
		Масло растительное	0,03
		Соль йодированный	0,001
		Мука фортифицированная	0,003
		Морковь	0,010
		Томат	0,005
Рожки с гарниром	100	Рис	0,010
		Рожки	0,050
		Масло сливочное	0,010
Компот из сухофруктов	200	Соль йодированный	0,001
		Сухофрукты	0,015
		Сахар	0,015
Хлеб	0,030	Витамин с порошок	0,002
		Хлеб	0,030
Калорийность		195 /к/калл/г	

3 неделя

1-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Молочная каша рисовая	200	Рис	0,030
		Молоко	0,100
		Масло сливочное	0,005
		Сахар	0,010
		Соль йодированный	0,01
Какао с молоком	200	Молоко	0,100
		Какао	0,003
		Сахар	0,015
Запеканка	50	Творог	0,040
		Сахар	0,010
		Манная крупа	0,010
		Сметана	0,020
		Сливочное масло	0,002
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		200,258 /к/калл/г	

3 неделя

2- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Борщ на костном бульоне	200	Свекла	0,020
		Капуста белокочанная	0,060
		Картофель	0,080
		Лук репчатый	0,015
		Масло растительное	0,005
		Томатная паста	0,001
		Соль йодированный	0,001
		Морковь	0,015
		Суп набор говяжьей	0,070
Салат морковный с яблоками	60	Морковь	0,040
		Яблоко	0,010
		Сахар	0,002
		Масло оливковое	0,005
Кисель	200	Кисель	0,030
		Сахар	0,015
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		321 к/калл/г	

3 неделя

3- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Жаркое с мясом птицы по домашнему	200	Мясо птицы	0,070
		Картофель	0,020
		Лук репчатый	0,010
		Соль йодированная	0,001
		Томат	0,005
		Морковь	0,015
		Масло растительное	0,010
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	0,015
		Сахар	0,015
		Витамин С порошок	0,002
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		245 к/калл/г	

3 неделя

4- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Суп лапша с говядиной	200	Картоп	0,080
		Говядина	0,070
		Лук репчатый	0,010
		Масло растительное	0,005
		Соль йодированный	0,001
		Мука фортификацированная	0,003
		Яйцо	1/4
Салат из капусты	60	Капуста	0,060
		Соль йодированный	0,001
		Морковь	0,020
		Масло подсолнечное	0,005
Кисель	200	Кисель	0,015
		Сахар	0,015
		Витамин С порошок	0,002
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		305 к/калл/г	

3 неделя

5 –день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Котлеты куриные	70	Куриный фарш	0,080
		Лук репчатый	0,020
		Масло растительное	0,005
		Томат	0,003
		Мука	0,003
		Морковь	0,015
		Хлеб пшеничный	0,010
		Соль йодированный	0,001
Гречка с гарниром	100	Гречка	0,060
		Масло сливочное	0,005
		Соль йодированный	0,001
Чай сладкий с молоком	200	Чай	0,002
		Молоко	0,100
		Сахар	0,005
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		340 к/калл/г	

4 неделя

1-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Молочная каша пшенная	200	Пшено	0,030
		Молоко	0,100
		Масло сливочное	0,010
		Сахар	0,010
		Соль йодированный	0,001
Яблоко	150	Яблоко	150
Чай сладкий с молоком	200	Чай	0,002
		Молоко	0,100
		Сахар	0,010
		Аскорбиновая кислота	0,002
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		443 к/калл/г	

4 неделя

2- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Гуляш с курицей	70/30	Мясо птицы	0,070
		Морковь	0,015
		Лук репчатый	0,015
		Масло растительное	0,005
		Томатная паста	0,003
		Мука фортифицированная	0,003
		Соль йодированный	0,001
Гарнир:Рожки	100	Рожки	0,050
		Масло сливочное	0,010
		Соль йодированный	0,001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	0,015
		Сахар	0,015
		Аскорбиновая кислота	0,002
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		217 к/калл/г	

4 неделя

3 – день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Суп говяжий с домашней лапшой	200	Мука фортифицир	0,030
		Картофель	0,080
		Морковь	0,015
		Лук репчатый	0,010
		Яйцо	¼
		Масло растительное	0,005
		Говяжьи мясо	0,060
		Соль йодированный	0,001
Салат винегрет	60	Свекло	0,020
		Картофель	0,020
		Морковь	0,010
		Квашенная капуста	0,030
		Масло подсолнечное	0,005
Какао с молоком	200	Какао	0,003
		Сахар	0,015
		Молоко	0,100
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		484 к/калл/г	

4 неделя

4- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Котлеты куриные с подливой	70/30	Куриный фарш	0,080
		Хлеб пшеничный	0,010
		Масло растительное	0,005
		Яйцо	¼
		Соль йодированный	0,001
		Морковь	0,010
		Лук	0,010
		Томат	0005
		Мука	0,003
Припущенный рис	100	Рис	0,060
		Растительное масло	0,005
		Соль йодированный	0,001
Кисель	200	Кисель	0,030
		Аскорбиновая кислота	0,0002
		Сахар	0,015
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		272,2 к/калл/г	

4 неделя

5- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Рассольник на костном бульоне	200	Картофель	0,080
		Огурцы соленные	0,030
		Масло растительное	0,005
		Суп набор говяжьи	0,060
		Лук репчатый	0,010
		Соль йодированная	0,001
		Перловка	0,015
		Морковь	0,010
		Томат	0,005
Чай с молоком	200	Молоко	0,100
		Чай	0,002
		Сахар	0,010
Хлеб	0,030	Хлеб	0,030
Калорийность		406 к/калл/г	