

«Утверждаю»

Директор Талгайранской
Средней школы

 Сарсенгалиев А

« 17 » февраль 2020 г

«Согласовано»

ИП «Мамбетов А.Е.»

Мамбетов А. Е.

2020 год



1 неделя

1- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Кукурузная каша	200	Кукурузная крупа	0,03
		Молоко	0,1
		Масло сливочное	0,005
		Сахар	0,01
		Соль йодированный	0,001
Чай сладкий	200	Чай	0,02
		Сахар	0,1
Запеканка	50	Творог	0,04
		Сахар	0,01
		Манная крупа	0,01
		Яйцо	0,01
		Сливочное масло	0,002
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		440,36 к/калл/г	
Итого:		203,55	

2-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Гуляш из курицы	70	Мясо курицы	0,15
		Лук репчатый	0,01
		Соль йодированный	0,001
		Томат паста	0,002
		Масло подсолнечное	0,005
		Морковь	0,01
		Мука	0,003
Гарнир: гречка рассыпчатая	130	Гречка	0,06
		Масло сливочное	0,005
		Соль йодированный	0,001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	0,015
		Сахар	0,02
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		534,80к/калл/г	
Итого:		201	

3-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Суп гороховый с мясом	200/20	Горох	0,04
		Картофель	0,08
		Лук	0,01
		Морковь	0,01
		Масло растительное	0,005
		Говядина	0,06
		Соль йодированный	0,001
Салат из свежих овощей	50	Помидор ы	0,015
		Огурцы	0,015
		Капуста белокочанная	0,04
		Масло оливковое	0,003
		Соль йодированный	0,001
Кисель с витамином С	200	Витамин С порошок	0,002
		Кисель	0,03
		Сахар	0,01
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		443,72к/калл/г	
Итого сумма		204,554	

4 –день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Котлеты куриные с подливой	70/30	Куриный фарш	0,08
		Хлеб пшеничный	0,01
		Масло растительное	0,005
		Молоко	0,01
		Соль йодированный	0,001
		Морковь	0,01
		Лук	0,01
		Томат	5
		Мука	0,003
Припущенный рис	100	Рис	0,06
		Растительное масло	0,005
		Соль йодированный	0,001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	0,015
		сахар	0,015
		Витамин С	0,002
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		418,16к/калл/г	
Итого		198,99	

5-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Суп с вермишелью	200/20	Говядина	0,06
		Вермишель	0,015
		Морковь	0,01
		Лук	0,01
		Картофель	0,1
		Масло растительное	0,005
		Соль йодированный	0,001
Чай с молоком	200	Чай	0,02
		Сахар	0,01
		Молоко	0,015
Винегрет салат	50	Соленые огурцы	0,01
		Свекла	0,02
		Капуста	0,03
		Картофель	0,02
		Соль	0,001
		Масло растительное	0,003
		Морковь	0,01
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность			523,36/к/калл/
Итого			198,39

2 неделя

1-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Каша овсяная	200	Овсянка	0,04
		Молоко	0,1
		Масло сливочное	0,005
		Сахар	0,01
		Соль йодированная	0,001
Яблоко	0,1	Яблоко	0,1
Какао	200	Молоко	0,1
		какао	0,003
		сахар	0,015
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		418,16к/калл/г	
Итого сумма		198,99	

2-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Рассольник	200\20	Картофель	0,08
		Огурцы соленные	0,03
		Масло растительное	0,005
		Говядина	0,06
		Лук репчатый	0,01
		Перловка	0,015
		Морковь	0,01
		Томат	0,005
Чай сладкий	200	Чай	0,02
		Сахар	0,005
Запеканка	50	Творог	0,04
		Сахар	0,01
		Манная крупа	0,01
		Яйцо	0,01
		Сливочное масло	0,002
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		274,93/к/калл/г	
Итого сумма		204,756	

3 -день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Плов	200/35	Говядина	0,07
		Рис	0,07
		Лук репчатый	0,015
		Масло растительное	0,01
		Морковь	0,4
		Соль йодированный	0,001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	0,015
		Сахар	0,015
		Витамин С порошок	0,002
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		378,93/к/калл/г	
Итого сумма		216,244	

4-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Овощной суп на костном бульоне	200	Капуста белокочанная	0,06
		Картофель	0,08
		Лук репчатый	0,01
		Масло растительное	0,005
		Томатная паста	0,001
		Соль йодированный	0,001
		Морковь	0,015
		Суп набор говяжьей	0,05
Салат морковный с яблоком	50	Морковь	0,04
		Яблоко	0,01
		Сахар	0,002
		Масло оливковое	0,005
Кисель	200	Кисель	0,03
		Сахар	0,015
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		274,93/к/калл/г	
Итого сумма		204,756	

5- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Жаркое по домашнему	200/30	Говядина	0,07
		Картофель	0,022
		Лук репчатый	0,01
		Томат	0,005
		Морковь	0,01
		Масло растительное	0,01
		Соль йодированный	0,001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	0,015
		Сахар	0,015
		Витамин с порошок	0,002
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность	378,93/к/калл/г		
Итого сумма	216,244		

3 неделя

1-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Манная каша	200	Манка крупа	0,03
		Молоко	0,1
		Масло сливочное	0,005
		Сахар	0,01
		Соль йодированный	0,01
Молоко	200	Молоко	200
Запеканка	50	Творог	0,4
		Сахар	0,01
		Манная крупа	0,01
		Яйцо	0,01
		Сливочное масло	0,002
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		312,54/к/калл/г	
Итого сумма		194,55	

2- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Борщ на костном бульоне	200	Свекла	0,01
		Капуста белокочанная	0,06
		Картофель	0,08
		Лук репчатый	0,01
		Масло растительное	0,005
		Томатная паста	0,001
		Соль йодированный	0,001
		Морковь	0,015
		Суп набор говяжьи	0,05
Салат морковный с яблоками	100	Морковь	0,04
		Яблоко	0,01
		Сахар	0,002
		Масло оливковое	0,005
Кисель	200	Кисель	0,03
Хлеб	0,03	Сахар	0,015
		Хлеб	0,03
Калорийность		410,2 к/калл/г	
Итого		201,237	

3- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Тефтели мясные	70	Говядина	0,08
		Лук репчатый	0,01
		Масло растительное	0,03
		Соль йодированный	0,001
		Мука фортифицированная	0,003
		Морковь	0,01
		Томат	0,005
		Рис	0,01
Рожки	100	Рожки	0,05
		Масло сливочное	0,01
		Соль йодированный	0,001
Компот из сухофруктов с витамином С	200	Сухофрукты	0,015
		Сахар	0,015
		Витамин С порошок	0,002
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		489,97 к/калл/г	
Итого сумма		203,986	

4- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Суп лапша домашняя	200\20	Курица	0,07
		Лук репчатый	0,01
		Масло растительное	0,005
		Соль йодированный	0,001
		Мука фортифицированная	0,003
		Яйцо	0,001
Салат свекла с яблоками	50	Свекла	0,05
		Яблоко	0,01
		Масло подсолнечное	0,005
Кисель	200	Кисель	0,03
		Сахар	0,15
		Витамин С порошок	0,002
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		410,2 к/калл/г	
Итого сумма		201,237	

5 –день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Котлеты с подливой	70	Куриный фарш	0,08
		Лук репчатый	0,01
		Масло растительное	0,005
		Томат	0,005
		Мука	0,003
		Морковь	0,01
		Хлеб пшеничный	0,01
		Соль йодированный	0,001
Макароны	100	Макароны	60
		Масло сливочное	0,005
		Соль йодированный	0,001
чай сладкий	200	Чай	0,002
		Сахар	0,005
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		489,97 к/калл/г	
Итого сумма		203,986	

4 неделя

1-день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Суп молочный с вермешелью	200\20	Вермешель	0,03
		Молоко	0,1
		Масло сливочное	0,005
		Сахар	0,01
		Соль йодированный	0,001
Яблоко	150	Яблоко	150
Чай сладкий с добавлением витамин «С»	200	Чай	0,02
		Сахар	0,05
		Аскорбиновая кислота	0,002
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		458,72 к/калл/г	
Итого сумма		205,644	

2- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Гуляш	70/30	Говядина	0,07
		Морковь	0,015
		Лук репчатый	0,01
		Масло растительное	0,01
		Томатная паста	0,01
		Мука фортифицированная	0,003
		Соль йодированный	0,001
Гарнир гречка рассыпчатая	100	Гречка	0,06
		Масло сливочное	0,01
		Соль йодированный	0,001
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	Сухофрукты	0,015
		Сахар	0,015
		Аскорбиновая кислота	0,002
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		377,14 к/калл/г	
Итого сумма		198,194	

3 – день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Овощной суп на мясном бульоне	200/25	Капуста белокочанная	0,06
		Картофель	0,08
		Морковь	0,015
		Лук репчатый	0,01
		Томатная паста	0,001
		Масло растительное	0,005
		Суп набор говяжьей	0,05
		Соль йодированный	0,001
Салат винегрет	50	Свекло	0,02
		Картофель	0,02
		Морковь	0,01
		Квашенная капуста	0,03
		Масло подсолнечное	0,005
		Огурцы соленые	0,03
Какао	200	Какао	0,003
		Сахар	0,015
		Молоко	0,1
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		284,52 к/кал/г	
Итого сумма		198,278	

4- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Плов	200/35	Говядина	70
		Рис	0,07
		Лук репчатый	0,015
		Масло растительное	0,01
		Морковь	0,04
		Соль йодированный	0,001
Кисель	200	Кисель	0,03
		Сахар	0,015
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		377,14 к/кал/г	
Итого сумма		198,194	

5- день

Наименование блюд	Выход (г)	Ингредиенты блюд	Брутто (г)
Куриный суп с вермишелью	200/25	Картофель	0,07
		Лук репчатый	0,01
		Морковь	0,05
		Масло растительное	0,005
		Соль йодированный	0,001
		Лавровый лист	0,001
		Куриное мясо	0,07
		Вермишель	0,02
Молоко	200	Молоко	200
Хлеб	0,03	Хлеб	0,03
Калорийность		284,52 к/калл/г	
Итого сумма		198,278	