

Салат овощной	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Помидоры	10
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	200/50	Курица груд	110
		рис	80
		Соль йодир.	1
		Масло сливочное	18
		пук	12
		морковь	35
		томат	21
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Хлеб рп с маслом сливочным	40/10	Хлеб рп Масло сливочное	40
			10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		лимон. кис.	0.0002
4 день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	огурцы свежие	25
		Помидоры свежие	29
		Яблоки свежие	23
		Морковь	19
		Масло раст.	20
		Сахар	1
		Соль йодир.	1
Котлета рыбная	100	Минтай	140
		Хлеб пшен	19
		молоко	26
		Сухари	9
		Масло раст	15
		Масло слив	4
		Соль йодир.	1
Картофельное торе	150	Картофель	175
		МОЛОКО	75
		Соль,	1
		Масло сливочное	8
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	помидоры свежие	60
		лук зеленый	14
		перец сладкий	26
		Масло растит.	18
		Соль йодированная	1
Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молюко	24



**Одноразовое двухнедельное меню КГУ «ОШ №19» отдела образования  
города Темиртау УОКО  
для питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев  
населения в  
общеобразовательных школах  
за счет средств фонда «Всеобуч» лето-осень**

**I Неделя**

I Неделя			
1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих огурцов	100	огурцы свежие	103
		Масло раст.	12
		Соль йодир.	1
Суп гороховый	250/25	Картофель	75
		Горох	25
		Морковь	14
		петрушка	3
		Лук репчатый	11
		Масло растительное	18
		Мясо говядины	58
		Соль йодир.	2
Хлеб с сыром, маслом слив.	40/10/10	Хлеб р/п	40
		Сыр	10
		Масло сливочное	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Молоко	20
		Сахар	10
<b>2-ой день</b>			
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис.	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
		Масло сливочное	10
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
Хлеб ржано-пшеничный	40	Ванилин	0,1
		Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>3-ой день</b>			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г



		Лук репчатый	
		Масло раст.	10
		масло сливочное	10
		Сухари	8
		Соль йодир	20
Гречка овсяная	150	Крупа	1
		Масло слив	60
			8
Сок натур	200	Соль йодир	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Сок натур	200
		Хлеб ржано-пшеничный	40

## II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо говядины)	250/25	Лапша	20
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло сливочное	5
		Соль	2
		Мясо говядина	58
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200/50	Курица груд	120
		рис	80
		Соль йодир.	1
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мяso говядины	250/25	Мясо (говядина)	85
		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	20

		Соль	1
		Томат	8
Запеканка творожная	200	М\р	7
		Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар-песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
Чай с медом	200	Ванилин	0,1
		Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Фрукты	150	Яблоко	150
4-й день			
Наименования блюд	Выход бл юда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
Хлеб с сыром	20110	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты со свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодирования	1
Тефтели с соусом мясные (говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	90
		хлеб пшеничный	13
		молоко	20
		Мука	7
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	6
		масло сливочный	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макаронны	50
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40