



**Перспективное четырехнедельное меню блюд
для учащихся 5-11 классов
коммунального государственного учреждения
«Общеобразовательная школа №52» Медеевского района г.Алматы
за счет бюджетных средств на 2015 год**

I-неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Биточки мясные (говядина)	100/10	говядина (котлетное мясо)	100	320,8
		хлеб пшеничный	9	
		молоко	12	
		сахари	5	
		масло растительное	3	
		масло сливочное	5	
Гарнир: перловка	100	перловка	47	47,2
		масло сливочное	3	
		бульон	55	
Мед пчелиный	10	Мед пчелиный «Алтайский» в стиках	10	20,0
Сузбеше с персиком	100	сузбеше с персиком	100	54,0
Молоко школьное витаминизированные	200	молоко школьное витаминизированные	200	60,0
Хлеб ржано – пшеничный	20	хлеб ржано – пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				487,0

2 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат с сыром	100	сыр	40	120,6
		огурцы свежие	56	
		масло растительное	16	
		петрушка	4	
Судак припущенный	100/50	судак (филе)	184	210,4
		лук репчатый	4	
		петрушка	5	
		соус белый основной	50	
		бульон	55	
		масло сливочное	3	
		мука пшеничная	3	
		лук репчатый	2	
Гарнир: пюре	100	картофель	106	60,0

картофельное		молоко	13	
		масло сливочное	5	
Кисель из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	8	42,7
		сахар	24	
		крахмал картофельный	10	
		кислота лимонная	0,3	
		вода	218	
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	200	61,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				500,0

3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Творожная запеканка с маслом сливочным	150/20	творог	188	310,0
		крупа манная	7	
		сахар	7	
		яйца	3	
		масло растительное	4	
		масло сливочное	20	
		сухари	4	
Мед пчелиный	10	Мед пчелиный «Алтайский» в стихах	10	20,0
Сузбеше	100	Сузбеше	100	54,0
Молоко школьное витаминизированное	200	Молоко школьное витаминизированное	200	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				449,0

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	помидоры свежие	48	89,7
		огурцы свежие	38	
		лук зеленый	12	
		масло растительное	20	
Тефтели мясные (говядина)	120	говядина (котлетное мясо)	104	238,0
		хлеб пшеничный	8	
		молоко	12	
		лук репчатый	24	
		масло растительное	3	
		мука пшеничная	4	
		масло сливочное	3	
Гарнир: рис припущенный	150	рис	36	58,0
		масло сливочное	3	
		бульон	55	
Сок мультивитаминный	200	Сок мультивитаминный	200	61,0
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	200	61,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				513,0

5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Рагу (говядина)	250/90	говядина	192	371,0
		масло сливочное	10	
		картофель	240	
		морковь	25	
		лук репчатый	12	
		мука пшеничная	3	
		помидоры свежие	12	
Мед пчелиный	10	Мед пчелиный «Алтайский» в стиках	10	20,0
Сузбеше	100	сузбеше	100	54,0
Молоко школьное витаминизированное	200	Молоко школьное витаминизированное	200	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				510,0

6 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат свекольный с сыром	100	свекла	90	80,2
		сыр	16	
		масло растительное	16	
Поджарка (говядина)	75	говядина	162	300,8
		лук репчатый	24	
		масло растительное	7	
		помидоры свежие	10	
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	крупа гречневая	48	61,0
		масло сливочное	3	
Кисель с витамином С	200	кисель	24	32,7
		сахар	10	
		кислота лимонная	0,2	
		вода	190	
		витамин С порошок	0,07	
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	200	61,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				541

II-неделя

I день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Гуляш (говядина)	75	говядина	162	298,1
		лук репчатый	18	
		масло растительное	5	
		помидоры свежие	12	
		мука пшеничная	4	
Гарнир: макароны отварные	100	макароны	48	57,9
		масло сливочное	3	
Мёд пчелиный	10	Мёд пчелиный «Алтайский» в стикерах	10	20,0
Сузбеше	100	сузбеше	100	54,0
Молоко школьное	200	молоко школьное	200	60,0

витаминизированное		витаминизированное		
Хлеб ржано – пшеничный	20	хлеб ржано – пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				495,0

2 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат из белокочанной капусты	100	капуста белокочанная	98	71,8
		морковь	12	
		сахар	6	
		масло растительное	6	
Жаркое по – домашнему	325	говядина	102	330,0
		картофель	278	
		лук репчатый	16	
		помидоры свежие	12	
		масло растительное	7	
Кисель с витамином С	200	кисель	24	32,7
		сахар	10	
		кислота лимонная	0,2	
		вода	190	
		витамин С порошок	0,07	
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	49,9	61,3
Хлеб ржано – пшеничный	20	хлеб ржано – пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				501,0

3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Зразы рубленые	140	говядина (котлетное мясо)	104	320,0
		хлеб пшеничный	8	
		молоко	11	
		лук репчатый	31	
		масло растительное	8	
		яйца	5	
		сухари	6	
		петрушка	3	
Гарнир: рис припущенный	100	рис	36	58,0
		масло сливочное	3	
		бульон	55	
Мёд пчелиный	10	Мёд пчелиный «Алтайский» в стикерах	10	20,0
Сузбеше	100	сузбеше	100	54,0
Молоко школьное шоколадное витаминизированные	200	молоко школьное шоколадное витаминизированные	200	60,0
Хлеб ржано – пшеничный	20	хлеб ржано – пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				497

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат из свежих помидоров	100	помидоры свежие	72	62,6
		лук зеленый	26	
		масло растительное	20	
Судак тушеный	75/50	судак	198	222,7
		вода или бульон	27	
		морковь	23	
		петрушка	3	
		лук репчатый	10	
		помидоры свежие	10	
		масло растительное	5	
		сахар	2	
		соль	1	
Гарнир: овощи в молочном соусе	150/50	Морковь	20	67,4
		Картофель	20	
		Горошек зеленый консерв.	12	
		Капуста белокочанная	20	
		Соус молочный	26	
		Молоко	10	
		Масло сливочное	1	
		Мука пшеничная	1	
		Бульон или вода	10	
		Сахар	1	
Сок персиковый	200	сок персиковый	200	61,0
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	200	61,3
Хлеб ржано – пшеничный	20	хлеб ржано – пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				480,0

5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Плов (говядина)	300/50	говядина	165	379,0
		крупа рисовая	81	
		масло растительное	8	
		лук репчатый	9	
		морковь	14	
		помидоры свежие	17	
Мёд пчелиный	10	Мёд пчелиный «Алтайский» в стикерах	10	20,0
Сузбеше	100	сузбеше	100	54,0
Молоко школьное витаминизированное	200	Молоко школьное витаминизированное	200	60,0
Хлеб ржано – пшеничный	20	хлеб ржано – пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				518,0

6 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат из сырых овощей	1/50	помидоры свежие	15	34,4
		огурцы свежие	21	
		капуста белокочанная	14	
		масло растительное	10	
Мясо тушеное (говядина)	75	говядина	192	302,7
		морковь	5	
		лук репчатый	5	
		масло растительное	5	
		помидоры свежие	12	
		мука пшеничная	4	
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста белокочанная	125	62,9
		масло растительное	3	
		морковь	2	
		лук репчатый	4	
		помидоры свежие	7	
		мука пшеничная	1	
		сахар	2	
		перец черный горошек	0,02	
Кисель из плодов шиповника	200	лавровый лист	0,008	42,7
		плоды шиповника сушеные	8	
		сахар	24	
		крахмал картофельный	10	
		кислота лимонная	0,3	
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	218	
Хлеб ржано – пшеничный	20	хлеб ржано – пшеничный	49,9	61,3
Стоимость рациона, тенге				5,0
				509,0

III-неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Творожная запеканка с масло сливочным	150/20	творог	188	310,0
		крупа манная	7	
		сахар	7	
		яйца	3	
		масло растительное	4	
		масло сливочное	20	
		сухари	4	
Мед пчелиный	10	Мед пчелиный «Алтайский» в стиках	10	20,0
Сузбеше	100	Сузбеше	100	54,0
Молоко школьное витаминизированное	200	Молоко школьное витаминизированное	200	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				449,0

2 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат из моркови	100	морковь	109	52,0
		сахар	10	
		масло растительное	6	
Поджарка (говядина)	75	говядина	162	300,8
		лук репчатый	24	
		масло растительное	7	
		помидоры свежие	10	
Гарнир: горох отварной	100	горох	52	49,8
		масло растительное	3	
Кисель из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	8	49,1
		сахар	24	
		крахмал картофельный	10	
		кислота лимонная	0,3	
		вода	218	
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	200	61,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				518,0

3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Рагу (говядина)	250/90	говядина	192	371,0
		масло растительное	10	
		картофель	240	
		морковь	25	
		лук репчатый	12	
		мука пшеничная	3	
		помидоры свежие	12	
Мед пчелиный	10	Мед пчелиный «Алтайский» в стиках	10	20,0
Сузбеше	100	Сузбеше	100	54,0
Молоко школьное витаминизированное	200	Молоко школьное витаминизированное	200	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				510,0

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат свекольный с сыром	1/75	свекла	45	60,1
		сыр	8	
		масло растительное	8	

Зразы рубленые	140	говядина (котлетное мясо)	104	320,0
		хлеб пшеничный	8	
		молоко	11	
		лук репчатый	31	
		масло растительное	8	
		яйца	5	
		сахари	6	
		петрушка	3	
Гарнир: рис припущенный	100	рис	36	58,0
		масло сливочное	3	
		бульон	55	
Сок персиковый	200	сок персиковый	200	61,0
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	200	61,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	50	5,0
Стоимость рациона, тенге				565,4

5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Гуляш (говядина)	75	говядина	162	298,1
		лук репчатый	18	
		масло растительное	5	
		помидоры свежие	12	
		мука пшеничная	4	
Гарнир: макароны отварные	100	макароны	48	57,9
		масло сливочное	3	
Мед пчелиный	10	Мед пчелиный «Алтайский» в стиках	10	20,0
Сузбеше	100	сузбеше	100	54,0
Молоко школьное витаминизированное	200	Молоко школьное витаминизированное	200	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				495,0

6 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат из свежих огурцов	100	огурцы свежие	102	93,2
		масло растительное	20	
Судак припущенный	100/50	судак (филе)	184	210,4
		лук репчатый	4	
		петрушка	5	
		соус белый основной	50	
		бульон	55	
		масло сливочное	3	
		мука пшеничная	3	
		лук репчатый	2	
Гарнир: пюре картофельное	100	картофель	106	60,0
		молоко	13	
		масло сливочное	5	

Кисель из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	8	32,7
		сахар	24	
		крахмал картофельный	10	
		кислота лимонная	0,3	
		вода	218	
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	200	61,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				462,6

IV-неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Котлеты мясные	100/10	говядина (котлетное мясо)	100	320,8
		хлеб пшеничный	9	
		молоко	12	
		сахари	5	
		масло растительное	3	
		масло сливочное	5	
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	1/150	крупа рисовая	30	60,2
		масло сливочное	8	
		картофель	86	
		молоко	12	
Мед пчелиный	10	мед пчелиный	10	20,0
Сузбеше с малиной	100	сузбеше с малиной	100	54,0
Молоко школьное ванильное витаминизированные	200	молоко школьное ванильное витаминизированные	200	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				520,0

2 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат из сырых овощей	50	помидоры свежие	15	28,0
		огурцы свежие	21	
		капуста белокочанная	14	
		масло растительное	10	
Мясо тушенное (говядина)	75	говядина	192	302,7
		морковь	5	
		лук репчатый	5	
		масло растительное	5	
		помидоры свежие	12	
		мука пшеничная	4	

Гарнир: капуста тушеная	100	капуста белокочанная	108	62,9
		масло растительное	3	
		морковь	2	
		лук репчатый	4	
		помидоры свежие	7	
		мука пшеничная	1	
		сахар	2	
		перец черный горошек	0,02	
		лавровый лист	0,008	
Кисель с витамином С	200	кисель	24	32,7
		сахар	10	
		кислота лимонная	0,2	
		вода	190	
		витамин С порошок	0,07	
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	200	61,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				492,6

3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Биточки мясные	100/10	говядина (котлетное мясо)	100	320,8
		хлеб пшеничный	9	
		молоко	12	
		сахари	5	
		масло растительное	3	
		масло сливочное	5	
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	крупа гречневая	48	61,0
		масло сливочное	3	
Мед пчелиный	10	мед пчелиный		20,0
Сузбеше	100	сузбеше	100	54,0
Молоко школьное шоколадное витаминизированные	200	молоко школьное шоколадное витаминизированные	200	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				500,8

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	помидоры свежие	48	89,7
		огурцы свежие	38	
		лук зеленый	12	
		масло растительное	20	
Тефтели из судака	75	судак	150	215,6
		хлеб пшеничный	10	
		молоко	15	
		лук репчатый	12	

		мука пшеничная	6	
		масло растительное	5	
Гарнир: овощи в молочном соусе	150/50	морковь	20	67,4
		картофель	20	
		горошек зеленый консерв.	12	
		капуста белокочанная	20	
		соус молочный	26	
		молоко	10	
		масло сливочное	1	
		мука пшеничная	1	
		бульон или вода	10	
		сахар	1	
Сок мультивитаминный	200	сок мультивитаминный	200	61,0
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	200	61,3
Хлеб ржано – пшеничный	20	хлеб ржано – пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				500,0

5 день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Жаркое по-домашнему	200	говядина	102	330,2
		картофель	278	
		лук репчатый	16	
		помидоры свежие	12	
		масло растительное	7	
Мед пчелиный	10	мед пчелиный	10	20,0
Сузбеше	100	сузбеше	100	54,0
Молоко школьное витаминизированные	200	молоко школьное витаминизированные	200	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				450,2

6 день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г	Стоимость блюда, тенге
Салат с сыром	100	сыр	20	120,6
		огурцы свежие	28	
		масло растительное	8	
		петрушка	2	
Тефтели мясные (говядина)	120	говядина (котлетное мясо)	52	259,6
		хлеб пшеничный	8	
		молоко	12	
		лук репчатый	24	
		масло растительное	3	
		мука пшеничная	4	
		масло сливочное	3	

Гарнир: перловка	100	перловка	27	47,2
		масло сливочное	3	
		бульон	55	
Кисель из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	8	42,7
		сахар	24	
		крахмал картофельный	10	
		кислота лимонная	0,3	
		вода	218	
Яблоки свежие	200	яблоки свежие	200	61,3
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20	5,0
Стоимость рациона, тенге				536,4