

Утверждаю
 Руководитель
 ГУ "Отдел образования города Костаная"
 Управления образования акимата Костанайской области
 Уразбаева Г.А.



Зима-весна, 1 неделя

	Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Понедельник								
1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным, с сахаром	5/10/220	5/10/230	5/10/250	рис	20	20	20
					пшено	20	20	20
					молоко	169	169	169
					сахар	5	5	5
					соль йодированная	1	1	1
					масло сливочное	5	5	5
2	Бутерброд с сыром	10/20	15/35	20/40	хлеб ржано-пшеничный	85	85	85
					сыр	15	15	15
3	Чай с сахаром	200	200	200	чай	5	5	5
					вода	175	175	175
					сахар	20	20	20
Вторник								
1	Салат овщной на рстительном масле	60	80	100	капуста белокочанная	40	40	40
					морковь	14	14	14
					соль йодированная	1	1	1
					масло растительное	5	5	5
2	Котлета из мяса говядины	60	60	60	фарш говяжий	50	50	50
					лук репчатый	5	5	5
					хлеб пшеничный	5	5	5
					молоко	3	3	3
					сухари	3	3	3
					масло сливочное	3	3	3

					масло растительное	5	5	5
3	Макаронные изделия отварные	130	150	180	макароны	50	50	50
					масло сливочное	5	5	5
4	Кисель плодово-ягодный	200	200	200	кисель из концентрата	24	24	24
					сахар	10	10	10
					вода	166	166	166
5	Хлеб	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Среда								
1	Борщ со свежей капусты на мясо-костном бульоне	200/25	230/25	250/25	свекла	10	10	10
					капуста белокочанная	70	70	70
					томатная паста	5	5	5
					картофель	50	50	50
					морковь	10	10	10
					петрушка	2	2	2
					лук репчатый	5	5	5
					соль йодированная	1	1	1
					масло растительное	5	5	5
					бульон	97	97	97
2	Ватрушка с творогом	70	70	70	мука пшеничная обогащенная	20	20	20
					дрожжи пресованные	2	2	2
					Молоко	8	8	8
					масло сливочное	5	5	5
					творог	25	25	25
					сахар	4	4	4
					соль йодированная	1	1	1
					масло растительное	3	3	3
3	Чай без сахара с медом	200	200	200	чай	5	5	5
					мед	10	10	10
					вода	185	185	185
3	Хлеб	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
4	Фрукт	100	100	100	яблоко	100	100	100
Четверг								
1	Котлета рыбная из минтая	60	60	60	минтай	32	32	32

					хлеб ржано-пшеничный	5	5	5
					молоко или вода	10	10	10
					сухари	3	3	3
					масло растительное	5	5	5
3	Картофельное пюре. Соус томатно-сметанный	130/20	150/20	180/20	картофель	115	115	115
					молоко	28	28	28
					масло сливочное	7	7	7
					бульон	9	9	9
					масло сливочное	2	2	2
					мука пшеничная обогащенная	2	2	2
					зелень	2	2	2
					томатная паста	2	2	2
					сметана	3	3	3
4	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
					сахар	20	20	20
					вода	160	160	160
5	Хлеб	20	35	45	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Пятница								
1	Салат из моркови на растительном масле	60	80	100	морковь тертая	72	72	72
					масло растительное	5	5	5
					соль йодированная	1	1	1
					сахар	3	3	3
2	Плов из мяса курицы	25/150	25/175	25/245	курица	25	25	25
					морковь	20	20	20
					лук репчатый	10	10	10
					масло растительное	10	10	10
					рис	40	40	40
					бульон	89	89	89
					соль йодированная	1	1	1
3	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
					сахар	20	20	20
					вода	160	160	160
4	Хлеб	20	35	35	хлеб пшеничный	20	35	40

3	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
					вода	160	160	160
					сахар	20	20	20
4	Хлеб	20	35	35	хлеб пшеничный	20	35	40
5	Фрукт	100	100	100	фрукт	100	100	100