«Согласовано» Руководитель
Управления по защите прав
потребителей г. Атырау
Мусагалиев Т.С
_____ м.п.

«Утверждаю»
Руководитель
Отдела образования г.Атырау
Аманшиева.С.Е
_____ м.п.

Перспективное меню для учащихся числа малообеспеченных семей и с 1-4 классах.

понедельник -1

Наименование блюда	выход блюд	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
Рисовая каша молочная	0,2	Рис	0,037	250	9,25
		Масло сливочные	0,007	500	3,5
		Сахар	0,015	300	4,5
		Молоко	0,05	300	15
		Соль иодирован	0,008	50	0,4
Творог запеканка	50	Творог	0,05	600	30
		Сахар	0,01	300	3
		Маннаякрупа	0,01	260	2,6
		Яйцо	0,25	30	7,5
Хлеб	55	Хлеб пшеничный	0,055	150	8,25
Кефир	0,2	Кефир	0,2	300	60
Яйцо перепелиное	2	Яйцо перепелиное	2	28	56
Всего					**200**

вторник-1

Наименование блюда	выход блюд	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
Котлеты мясные	0,05	Фарш говядина	0,06	1500	90
		Масло растительное	0,008	400	3,2
		Молоко	0,013	300	3,9
		Хлеб пшеничная	0,013	150	1,95
		Соль иодиров	0,007	50	0,35
Кисель	200	Кисель	0,035	600	21
		сахар	0,02	300	6
		лимон	0,01	1000	10
		С-Витамин	0,002	7200	14,4
Хлеб	55	Хлеб пшеничная	0,055	150	8,25
Соленый огурцы	40	Соленый огурцы	0,042	360	15,12
Рис отварная	0,1	Рис	0,038	250	9,5
		морковь	0,024	150	3,6
		Масло сливочные	0,01	500	5
		Лук	0,024	100	2,4
		Томат	0,01	560	5,6
Всего					**200**

Среда-1

Наименование блюда	выход блюд	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
		Мясо говядина	0,05	1260	63
		Масло растительное	0,007	400	2,8
Гуляш	50	Соль иодиров	0,013	50	0,65
		Макарон	0,035	250	8,75
		Масло сливочное	0,005	500	2,5
		Морковь	0,01	150	1,5
Макарон отварная	0,15	Томат	0,009	560	5,04
Хлеб	0,055	Хлеб пшеничный	0,055	150	8,25
Козье кефир	0,125	Козье кефир	0,125	860	107,5
Всего					**199,99**

четверг -1

Наименование блюда	выход блюд	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
		Морковь	0,025	150	3,75
		Масло растительное	0,004	400	1,6
		Сахар	0,005	300	1,5
		яблоки	0,01	380	3,8
		Капуста	0,044	150	6,6
Салат из капусты морковью	60	Соль йодированная	0,006	50	0,3
Хлеб	55	Хлеб пшеничный	0,055	150	8,25
Молоко	0,2	Молоко	0,2	300	60
		Говядина	0,068	1260	85,68
		Картофель	0,18	100	18
		Лук	0,025	100	2,5
		Масло растительное	0,01	400	4
		Томат	0,01	560	5,6
Жаркое по домашнему	0,150	Морковь	0,025	150	3,75
Всего					**199,98**

пятница-1

Наименование блюда	выход блюд	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
		Мясо говядина	0,07	1260	88,2
		Масло растительное	0,009	400	3,6
		Лук	0,025	100	2,5
		Масло сливочные	0,01	500	5
		Рис	0,04	250	10
		Морковь	0,025	150	3,75
Плов	200	Соль йодированная	0,004	50	0,2
		Чай	0,002	2400	4,8
		молоко	0,03	300	9
Чай с молоком, с медом.	200	медь натуральный	0,025	1800	45
Хлеб	55	Хлеб	0,055	150	8,25
		Морковь	0,06	150	9

		Масло растительное	0,004	400	1,6
		Яблоки	0,02	380	7,6
Салат из моркови и яблоки	60	Сахар	0,005	300	1,5
Всего					**200**

суббота -1

Наименование блюда	выход блюд	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
		Мясо говядина	0,056	1260	70,56
		Масло растительное	0,004	400	1,6
		Лук	0,013	100	1,3
		Картофель	0,05	100	5
		Морковь	0,018	150	2,7
		Томат	0,005	560	2,8
Суп макаронная	250	Макарон	0,02	250	5
		Соль иодированый	0,001	50	0,05
Хлеб	0,04	Хлеб	0,04	150	6
Сок натуральная	200	Сок	0,2	240	48
Яблоки	0,15	Яблоки	0,15	380	57
Всего					**200,01**

неделя

понедельник -2

Наименование блюда	выход блюд,г	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
		Крупа овсянка	0,04	250	10
		Масло сливочные	0,005	500	2,5
		Сахар	0,02	300	6
		Молоко	0,05	300	15
Каша молочная овсяная	0,2	Соль йодированная	0,008	50	0,4
		Творог	0,05	600	30
		Сахар	0,02	300	6
Творог запеканка	0,05	Манная крупа	0,01	260	2,6
		Яйцо	0,25	30	7,5
Хлеб	55	Хлеб пшеничный	0,055	150	8,25
Кефир	0,2	Кефир	0,2	300	60
Булочки с сухофруктами	0,06	Мука фортифицированная	0,04	180	7,2
		Молоко	0,03	300	9
		Сахар	0,01	300	3
		Дрожь	0,002	1500	3
		Яйцо	0,5	30	15
		Масло сливочные	0,005	500	2,5
		Сухофрукты	0,02	600	12
Всего					**199-95**

вторник -2

Наименование блюда	выход блюд,г	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
		Мясо говядина	0,065	1260	81,9
		Картофель	0,05	100	5
		Лук	0,007	100	0,7
		Капуста	0,045	150	6,75
		Огурцы соленная	0,02	360	7,2
		Морковь	0,02	150	3
Суп рассольник	0,2	Перловая	0,02	160	3,2
		Сухофрукты	0,023	600	13,8
		Сахар	0,02	300	6
Компот сухофрукты	0,2	С-Витамины	0,001	7200	7,2
Хлеб	55	Хлеб пшеничный	0,055	150	8,25
Яблоки	0,15	Яблоки	0,15	380	57
Всего					**200**

среда -2

Наименование блюда	выход блюд,г	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
		Мясо говядина	0,075	1260	94,5
		Масло растительное	0,01	400	4
		Лук	0,026	100	2,6
		Соль йодирован	0,016	50	0,8
Гуляш (гречка с мясом)	0,05	Морковь	0,026	150	3,9
Гарнир гречка	0,075	Гречка	0,04	550	22

		масло сливочное	0,01	500	5
Хлеб	0,055	Хлеб пшеничный	0,055	150	8,25
Кисель	0,2	Кисель	0,025	600	15
		Сахар	0,02	300	6
		Масло растительная	0,004	400	1,6
		Картофель	0,04	100	4
		Свекла	0,03	100	3
		Морковь	0,03	150	4,5
Салат витамины	60	Изюм	0,015	1650	24,75
Всего					**199,9**

четверг -2

Наименование блюда	выход блюд,г	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
		Суп набор говяжье	0,06	860	51,6
		Картофель	0,055	100	5,5
		Лук	0,016	100	1,6
		Свекла	0,025	100	2,5
Суп овощная из костном бул	0,25	Капуста	0,068	150	10,2
		Морковь	0,018	150	2,7
		Соль йодированная	0,007	50	0,35
Хлеб	0,055	Хлеб пшеничный	0,055	150	8,25
		Квашенная капуста	0,03	650	19,5
		Картофель	0,02	100	2
		Свекла	0,01	100	1
Салат винегрет	0,06	Масло п/с	0,003	400	1,2
Сок натуральный	0,2	Сок натуральная	0,2	240	48
Яблоки	0,12	Яблоки	0,12	380	45,6
Всего					**200**

пятница -2

Наименование блюда	выход блюд,г	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
		Фарш мясной	0,056	1500	84
		Масло растительное	0,005	400	2
		Соль йодированная	0,015	50	0,75
		Рис	0,01	250	2,5
Тефтелей мясные/ с картофе	0,2	Молоко	0,01	300	3
		Картофель	0,18	100	18
		Масло сливочное	0,01	500	5
		Огурцы свежее	0,02	600	12
		Помидор свежее	0,02	600	12
Салат овощной с сыром	60	Сыр	0,018	1600	28,8
Хлеб	0,055	Хлеб пшеничная	0,055	150	8,25
		Сухофрукты	0,02	600	12
		Сахар	0,015	300	4,5
Компот сухофрукты	0,2	С-Витамин	0,001	7200	7,2
Всего					**200**

Суббота -2

Наименование блюда	выход блюд,г	Ингредиенты блюд	кол-во	цена	сумма
Гуляш курицы	0,50/0,75	Курица	0,07	1020	71,4
		Масло растительное	0,005	400	2
		Соль йодированная	0,01	50	0,5
Макарон отварная	75	Макарон	0,032	250	8
		масло сливочное	0,005	500	2,5
		Томат	0,006	560	3,36
Хлеб	0,055	Хлеб пшеничный	0,055	150	8,25
Соленый огурцы	0,06	Соленый огурцы	0,05	360	18
Сок натуральный	0,2	Сок натуральный	0,2	240	48
Яблоки	0,1	Яблоки	0,1	380	38
Всего					**200**