



Утверждаю

Директор КГКП
"Федоровский сельский специализированный колледж"
Управления образования администрации
Костанайской области
А.Н. Дерига

Двухнедельное перспективное меню блюд на 2022-2023 учебный год
(зима-весна) /одноразовое питание/

понедельник, 1 неделя

| Наименование блюда | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г 15-18 лет | цена | сумма | стоимость блюда |
|---------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------|----------------|----------------------|-----------------|
| | 15-18 лет | | | | | |
| обед | | | | | | |
| Суп с вермишелью | 250 | вермишель | 25 | 464,8 | 11,62 | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | |
| | | картофель | 100 | 385 | 38,5 | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 352,8 | 1,764 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | |
| | | говядина | 5 | 3410 | 17,05 | 91,484 |
| Гарнир гречка рассыпчатая | 150 | крупа гречневая | 65 | 772,8 | 50,232 | |
| | | масло сливочное | 5 | 3520 | 17,6 | 67,832 |
| подлив со шпикачкой | 100 | шпикачка | 55 | 2420 | 133,1 | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 352,8 | 1,764 | |
| | | томат | 10 | 1814,4 | 18,144 | 175,558 |
| | | соленый огурец | 50 | солёный огурец | 50 | 770 |
| чай с молоком | | чай | 1 | 4950 | 4,95 | |
| | | молоко | 40 | 795,2 | 31,808 | |
| | | сахар | 10 | 644 | 6,44 | 43,198 |
| йогурт | 100 | йогурт | 100 | 3850 | 385 | 385 |
| соль | | соль | 8 | 95,2 | 0,7616 | 0,7616 |
| специи | 10 | специи | 10 | 3850 | 38,5 | 38,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | хлеб ржано-пшеничный | 100 | 280 | 28 | 28 |
| | | | | | итого за день | 848,870 |

вторник, 1 неделя

| Наименование блюда | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г 15-18 лет | цена | сумма | стоимость блюда |
|-------------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------|-------|----------------------|-----------------|
| | 15-18 лет | | | | | |
| обед | | | | | | |
| Суп гороховый | 250 | горох | 25 | 385 | 9,625 | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | |
| | | картофель | 100 | 385 | 38,5 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 352,8 | 1,764 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | |
| | | говядина | 5 | 3410 | 17,05 | 89,489 |
| плов с мясом кур | 220 | мясо кур | 60 | 1870 | 112,2 | |
| | | рис | 65 | 638,4 | 41,496 | |
| | | морковь | 40 | 352 | 14,08 | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | 185,046 |
| творожная запеканка | 150 | творог | 105 | 2145 | 225,225 | |
| | | сахар | 10 | 644 | 6,44 | |
| | | яйцо | 5 | 71,5 | 8,9375 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 50 | 352,8 | 17,64 | |
| | | масло растительное | 5 | 1232 | 6,16 | |
| | | изюм | 5 | 2860 | 14,3 | |
| | | масло сливочное | 5 | 3520 | 17,6 | 296,3025 |
| компот | 200 | сухофрукты | 15 | 891 | 13,365 | |
| | | сахар | 10 | 644 | 6,44 | 19,805 |
| салат из белокочанной капусты | 100 | капуста белокочанная | 120 | 352 | 42,24 | |
| | | сахар | 5 | 644 | 3,22 | |
| | | масло растительное | 5 | 1232 | 6,16 | 51,62 |
| яблоко | 100 | яблоко | 100 | 784 | 78,4 | 78,4 |
| карамель | 40 | карамель | 40 | 1485 | 59,4 | 59,4 |
| соль | | соль | 8 | 95,2 | 0,7616 | 0,7616 |
| специи | 10 | специи | 10 | 3850 | 38,5 | 38,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | хлеб ржано-пшеничный | 100 | 280 | 28 | 28 |
| | | | | | итого за день | 847,894 |

пятница, 1 неделя

| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто, г | цена | сумма | стоимость блюда | | |
|----------------------------|----------------|----------------------------|-----------|-----------------|--------|-----------------|--------|--------|
| | 15-18 лет | | 15-18 лет | | | | | |
| обед | | | | | | | | |
| борщ | 250 | капуста | 50 | 352 | 17,6 | | | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | | | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | | | |
| | | картофель | 100 | 385 | 38,5 | | | |
| | | свекла | 15 | 385 | 5,775 | | | |
| | | томат | 10 | 1814,4 | 18,144 | | | |
| | | фасоль | 5 | 1512,5 | 7,5625 | | | |
| | | мука пшеничная обогашенная | 5 | 352,8 | 1,764 | | | |
| | | масло растительное | 5 | 1232 | 6,16 | | | |
| | | говядина | 5 | 3410 | 17,05 | 122,7855 | | |
| | | Гарнир: каша гречневая | 150 | крупа гречневая | 65 | 772,8 | 50,232 | |
| | | котлета с подливом | 100 | масло сливочное | 5 | 3520 | 17,6 | 67,832 |
| говядина | 80 | | | 3410 | 272,8 | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | | | 280 | 5,6 | | | |
| молоко | 15 | | | 795,2 | 11,928 | | | |
| лук репчатый | 20 | | | 330 | 6,6 | | | |
| морковь | 10 | | | 352 | 3,52 | | | |
| масло растительное | 10 | | | 1232 | 12,32 | | | |
| мука пшеничная обогашенная | 5 | | | 352,8 | 1,764 | | | |
| томат | 10 | | | 1814,4 | 18,144 | 332,676 | | |
| чай с лимоном | 200 | | | чай | 1 | 4950 | 4,95 | |
| | | | | лимон | 10 | 1652 | 16,52 | |
| | | | | сахар | 15 | 644 | 9,66 | 31,13 |
| | | свекла | 70 | 385 | 26,95 | | | |
| салат свекольный | 50 | сахар | 5 | 644 | 3,22 | | | |
| | | масло растительное | 5 | 1232 | 6,16 | 36,33 | | |
| | | вафли | 40 | 1925 | 77 | 77 | | |
| банан | 110 | банан | 110 | 1540 | 169,4 | 169,4 | | |
| соль | | | 8 | 95,2 | 0,7616 | 0,7616 | | |
| специи | 10 | специи | 10 | 3850 | 38,5 | 38,5 | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | хлеб ржано-пшеничный | 100 | 280 | 28 | 28 | | |

понедельник, 2 неделя

| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г | цена | сумма | стоимость блюда |
|---------------------------|----------------|----------------------------|-----------|--------|--------------|-----------------|
| | 15-18 лет | | 15-18 лет | | | |
| обед | | | | | | |
| суп харчо | 250 | крупа рисовая | 25 | 638,4 | 15,96 | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | |
| | | картофель | 100 | 385 | 38,5 | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | |
| | | чеснок | 1 | 2640 | 2,64 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 352,8 | 1,764 | |
| | | томат | 10 | 1814,4 | 18,144 | |
| | | говядина | 5 | 3410 | 17,05 | 116,608 |
| | | макаронны | 65 | 464,8 | 30,212 | |
| Гарнир: макароны отварные | 180 | масло сливочное | 5 | 3520 | 17,6 | 47,812 |
| подлив со шпикачкой | | шпикачка | 50 | 2420 | 121 | |
| | 120 | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 352,8 | 1,764 | |
| | | томат | 10 | 1814,4 | 18,144 | 163,458 |
| соленый огурец | 50 | соленый огурец | 50 | 770 | 38,5 | 38,5 |
| сок | 200 | сок | 200 | 750,4 | 150,08 | 150,08 |
| мерендинка | 50 | мерендинка | 50 | 3300 | 165 | 165 |
| соль | 8 | соль | 8 | 95,2 | 0,7616 | 0,7616 |
| специи | 10 | специи | 10 | 3850 | 38,5 | 38,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | хлеб ржано-пшеничный | 100 | 280 | 28 | 28 |
| | | | | | итого в день | 745,7196 |

вторник, 2 неделя

| Наименование блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто,г | цена | сумма | стоимость блюда | |
|------------------------------|----------------|----------------------------|-----------------|--------|--------------|-----------------|------|
| | 15-18 лет | | 15-18 лет | | | | |
| обед | | | | | | | |
| щи со свежей капусты | 250 | капуста белокочанная | 40 | 352 | 14,08 | | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | | |
| | | картофель | 100 | 385 | 38,5 | | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | | |
| | | томатная паста | 10 | 1814,4 | 18,144 | | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 352,8 | 1,764 | | |
| | | масло растительное | 5 | 1232 | 6,16 | | |
| | | говядина | 5 | 3410 | 17,05 | 105,928 | |
| Гарнир: гороховое пюре | | 150 | горох | 100 | 385 | 38,5 | |
| | | | масло сливочное | 5 | 3520 | 17,6 | 56,1 |
| гуляш из говядины с подливом | 100 | говядина | 60 | 3410 | 204,6 | | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 352,8 | 1,764 | | |
| | | томат | 10 | 1814,4 | 18,144 | 247,058 | |
| салат морковный | 70 | морковь | 80 | 352 | 28,16 | | |
| | | чеснок | 2 | 2640 | 5,28 | | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | 45,76 | |
| компот | 200 | сухофрукты | 15 | 891 | 13,365 | | |
| | | сахар | 10 | 644 | 6,44 | 19,805 | |
| сырок плавленый | 100 | сырок плавленый | 100 | 4368 | 436,8 | 436,8 | |
| соль | 8 | соль | 8 | 95,2 | 0,7616 | 0,7616 | |
| специи | 10 | специи | 10 | 3850 | 38,5 | 38,5 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | хлеб ржано-пшеничный | 100 | 280 | 28 | 28 | |
| | | | | | итого в день | 694,116 | |

среда, 2 неделя

| Наименование блюда | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто, г | цена | сумма | стоимость блюда |
|-------------------------------|----------------|----------------------------|-----------|--------|--------|-----------------|
| | 15-18 лет | | 15-18 лет | | | |
| обед | | | | | | |
| свекольник | 250 | свекла | 50 | 385 | 19,25 | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | |
| | | картофель | 100 | 385 | 38,5 | |
| | | томат | 10 | 1814,4 | 18,144 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 352,8 | 1,764 | |
| плов с говядиной | 220 | говядина | 5 | 3410 | 17,05 | 117,258 |
| | | говядина | 60 | 3410 | 204,6 | |
| | | рис | 65 | 638,4 | 41,496 | |
| | | морковь | 40 | 352 | 14,08 | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | 277,446 |
| салат из белокочанной капусты | 70 | капуста белокочанная | 90 | 352 | 31,68 | |
| | | сахар | 5 | 644 | 3,22 | |
| | | масло растительное | 5 | 1232 | 6,16 | 41,06 |
| компот из свежих яблок | 200 | яблоки | 50 | 784 | 39,2 | |
| | | сахар | 10 | 644 | 6,44 | 45,64 |
| печенье | 60 | печенье | 60 | 1815 | 108,9 | 108,9 |
| мандарин | 100 | мандарин | 100 | 1484 | 148,4 | 148,4 |
| соль | 8 | соль | 8 | 95,2 | 0,7616 | 0,7616 |
| специи | 10 | специи | 10 | 3850 | 38,5 | 38,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | хлеб ржано-пшеничный | 100 | 280 | 28 | 28 |

четверг, 2 неделя

| Наименование блюда | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто, г | цена | сумма | стоимость блюда |
|------------------------------|----------------|----------------------------|-----------|--------|--------|-----------------|
| | 15-18 лет | | 15-18 лет | | | |
| обед | | | | | | |
| суп рисовый | 250 | рис | 25 | 638,4 | 15,96 | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | |
| | | картофель | 100 | 385 | 38,5 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 352,8 | 1,764 | |
| | | говядина | 5 | 3410 | 17,05 | 95,824 |
| Гарнир: каша перловая | 150 | крупа перловая | 65 | 336 | 21,84 | |
| | | масло сливочное | 5 | 3520 | 17,6 | 39,44 |
| гуляш из говядины с подливом | 100 | говядина | 60 | 3410 | 204,6 | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 352,8 | 1,764 | |
| | | томат | 10 | 1814,4 | 18,144 | 247,058 |
| салат свекольный | 50 | свекла | 70 | 385 | 26,95 | |
| | | сахар | 5 | 644 | 3,22 | |
| | | масло растительное | 5 | 1232 | 6,16 | 36,33 |
| пирог с повидлом | 150 | молоко | 20 | 795,2 | 15,904 | |
| | | сахар | 20 | 644 | 12,88 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 100 | 352,8 | 35,28 | |
| | | яйцо | 5 | 715 | 3,575 | |
| | | масло растительное | 5 | 1232 | 6,16 | |
| | | повидло | 20 | 1595 | 31,9 | |
| | | дрожжи | 1 | 3850 | 3,85 | |
| | | масло сливочное | 15 | 3520 | 52,8 | 162,349 |
| кофе с молоком | 200 | кофе | 1,5 | 19800 | 29,7 | |
| | | молоко | 40 | 795,2 | 31,808 | |
| | | сахар | 15 | 644 | 9,66 | 71,168 |
| яблоко | 100 | яблоко | 100 | 784 | 78,4 | 78,4 |
| соль | 8 | соль | 8 | 95,2 | 0,7616 | 0,7616 |
| специи | 10 | специи | 10 | 3850 | 38,5 | 38,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | хлеб ржано-пшеничный | 100 | 280 | 28 | 28 |

пятница, 2 неделя

| Наименование блюда | Выход блюда, г | Ингредиенты блюда | Брутто, г | цена | сумма | стоимость блюда |
|------------------------|----------------|----------------------------|-----------|--------|--------|-----------------|
| | 15-18 лет | | 15-18 лет | | | |
| обед | | | | | | |
| уха | 250 | крупа пшеничная | 25 | 392 | 9,8 | |
| | | лук репчатый | 15 | 330 | 4,95 | |
| | | картофель | 100 | 385 | 38,5 | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 352,8 | 1,764 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | |
| | | рыба минтай | 70 | 1650 | 115,5 | 188,114 |
| Гарнир: каша пшеничная | 150 | крупа пшеничная | 65 | 336 | 21,84 | |
| | | масло сливочное | 5 | 3520 | 17,6 | 39,44 |
| тефтели с подливом | 120 | мясо говядина | 80 | 3410 | 272,8 | |
| | | хлеб пшеничный | 15 | 280 | 4,2 | |
| | | молоко | 20 | 795,2 | 15,904 | |
| | | лук репчатый | 40 | 330 | 13,2 | |
| | | рис | 5 | 638,4 | 3,192 | |
| | | морковь | 15 | 352 | 5,28 | |
| | | масло растительное | 10 | 1232 | 12,32 | |
| | | мука пшеничная обогащенная | 5 | 280 | 1,4 | |
| | | томат | 10 | 1814,4 | 18,144 | 346,44 |
| | | | | | | |
| салат из свежих овощей | 90 | капуста белокочанная | 95 | 385 | 36,575 | |
| | | морковь | 25 | 352 | 8,8 | |
| | | масло растительное | 5 | 1232 | 6,16 | 51,535 |
| Компот из сухофруктов | 200 | сухофрукты | 15 | 891 | 13,365 | |
| | | сахар | 10 | 644 | 6,44 | 19,805 |
| халва | 50 | халва | 50 | 1540 | 77 | 77 |
| банан | 120 | банан | 120 | 1540 | 184,8 | 184,8 |
| соль | 8 | соль | 8 | 95,2 | 0,7616 | 0,7616 |
| специи | 10 | специи | 10 | 3850 | 38,5 | 38,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | хлеб ржано-пшеничный | 100 | 280 | 28 | 28 |