**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**двухнедельное меню блюд**

**I Неделя**

**1-ый день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Каша рисовая молочная | 200/10 | Молоко | | 320 | 150 | 48 |
| Рис | | 250 | 40 | 10 |
| Сахар | | 320 | 10 | 3,2 |
| Масло слив | | 2450 | 10 | 24,5 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 20/10/20 | Хлеб р/п | | 100 | 20 | 2 |
| Масло слив | | 2450 | 10 | 24,5 |
| Сыр | | 4240 | 22 | 93,28 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | | 330 | 150 | 49,5 |
| Чай с с сахаром | 200 | Заварка | | 3190 | 2 | 6,38 |
| Сахар | | 320 | 20 | 6,4 |
|  | |  |  |  |
| **Калорийность, ккал** | | | 586 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Салат витаминный  С яблоками | 100 | Капуста | 160 | 56,8 | 9,08 |
| Морковь | 180 | 20 | 3,6 |
| Яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| Масло раст | 680 | 12 | 8,16 |
| Сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Котлета мясная (говядина) | 100 | Мясо гов | 3000 | 100 | 300 |
| Хлеб | 100 | 22,5 | 22,5 |
| Молоко | 300 | 24 | 7,2 |
| Лук | 95 | 10 | 0,95 |
| Сухари | 700 | 20 | 14 |
| Масло раст | 680 | 10 | 6,8 |
| Соль йодир | 40 | 0.006 | 0,24 |
| Гречка отварная | 150 | Крупа | 470 | 60 | 28,2 |
| Масло слив | 2450 | 5,0 | 12,25 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб | 100 | 40 | 4 |
| Сок натуральный | 200 | Сок натур | 155 | 200 | 31 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Калорийность, ккал** | | **731** | | | |
|  | |  | | | |

**2-ой день**

**3-ий день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Салат из моркови и яблока | 100 | Морковь | 180 | 85 | 15,3 |
| Сахар | 320 | 3 | 0,96 |
| Масло раст | 680 | 5 | 3,4 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Яблоко | 330 | 30 | 9,9 |
| Куры тушенные в томатном соусе | 100 | Куры | 1250 | 214 | 267,5 |
| Морковь | 180 | 40 | 7,2 |
| Лук | 95 | 42 | 3,99 |
| Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| Томат | 530 | 5 | 2,65 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Макаронные изделия | 150 | Макар. изд. | 255 | 51 | 13 |
| Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Кисель | 200 | кисель | 495 | 24 | 11,84 |
| Сахар | 320 | 10 | 3,2 |
| Лимон. кис. | 950 | 0.0002 | 0,19 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Яблоко | 150 | Яблоко | 330 | 150 | 49,5 |
| **Калорийность, ккал** | | **844,5** | | | |
|  | |  | | | |

**4-ый день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Рыба (минтай)  В томатном соусе | 100 | Минтай | 1000 | 168 | 168 |
| Морковь | 180 | 10 | 1,8 |
| Лук | 95 | 11 | 1,04 |
| Томат | 530 | 3 | 1,59 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | 680 | 15 | 10,2 |
| Картофельное пюре | 150 | Картоф | 175 | 210 | 36,77 |
| Масло слив | 2450 | 8 | 19,6 |
| Молоко | 300 | 75 | 22,5 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 330 | 45 | 14,85 |
| Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| Лимонка | 950 | 0.0002 | 0,19 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Сузбеше | 100 | Творож. масса | 1610 | 100 | 161 |
| **Калорийность, ккал** | | **874.5** | | | |
|  | |  | | | |

**5-ый день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Суп с макар. изделиями | 250 | Картофель | 175 | 100 | 17,5 |
| вермишель | 255 | 30 | 7,65 |
| Лук | 95 | 41 | 3,9 |
| Морковь | 180 | 40 | 7,2 |
| Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| Мясо груд | 3000 | 58 | 174 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| Пирожок со сгущ | 70 | Мука фор. в/с | 190 | 55 | 10,45 |
| сахар | 320 | 15 | 1,8 |
| дрожжи | 2375 | 2 | 4,75 |
| Масло слив | 2450 | 5 | 12,25 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Молоко | 300 | 50 | 15 |
| Сгущенка | 610 | 34 | 20,74 |
| м/р | 680 | 3 | 2,04 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 3190 | 2 | 6,38 |
| мед | 1600 | 30 | 48 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| **Калорийность, ккал** | | **547,8** | | | |
|  | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Каша пшенная молочная | 200/10 | Молоко | | 320 | 150 | 48 |
| Пшено | | 200 | 40 | 8 |
| Сахар | | 320 | 10 | 3,2 |
| Масло слив | | 2450 | 10 | 24,5 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | Хлеб р/п | | 100 | 20 | 2 |
| Сыр твердый | | 4240 | 22 | 9328 |
|  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | | 100 | 20 | 2 |
| Чай с сахаром | 200 | Заварка | | 3190 | 2 | 6,38 |
| Сахар | | 320 | 20 | 6,4 |
|  | |  |  |  |
| **Калорийность, ккал** | | | 541,9 | |

**II Неделя**

**1-ый день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 160 | 65 | 10,4 |
| морковь | 190 | 20 | 3,6 |
| яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| Масло раст | 680 | 10 | 6,8 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | Говядина | 3000 | 110 | 330 |
| картоф | 175 | 200 | 35 |
| Морковь | 180 | 45 | 8,1 |
| Лук | 95 | 51 | 4,85 |
| Томат | 530 | 10 | 5,3 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | 680 | 15 | 10,2 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 330 | 45 | 14,85 |
| Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| Лимонка | 950 | 0.002 | 0,19 |
| **Калорийность, ккал** | | **528,3** | | | |
|  | |  | | | |

**2-ой день**

**3-ий день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Каша молочная манная | 200/10 | молоко | | 320 | 150 | 48 |
| Манная крупа | | 200 | 49,5 | 9,9 |
| Масло слив | | 2450 | 10 | 24,5 |
| Сахар | | 320 | 10 | 3,2 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 20/10/20 | Хлеб р/п | | 100 | 20 | 2 |
| Масло слив | | 2450 | 10 | 24,5 |
| Сыр твердый | | 4240 | 22 | 9328 |
| Кисель | 200 | Кисель | | 495 | 24 | 11,88 |
| сахар | | 320 | 10 | 3,2 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | | 330 | 150 | 49,5 |
| **Калорийность, ккал** | | | 581 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Салат из моркови с яблоком | 100 | Морковь | 180 | 85 | 15,3 |
| Яблоко | 330 | 30 | 9,9 |
| Сахар | 320 | 3 | 0,96 |
| Масло раст | 680 | 5 | 3,4 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | Минтай | 1500 | 168 | 252 |
| Хлеб пшен | 100 | 24 | 2,4 |
| молоко | 320 | 45 | 14,4 |
| Сухари | 410 | 16 | 6,6 |
| Масло раст | 680 | 20 | 13,6 |
| Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Гречка отварная | 150 | Гречка | 470 | 60 | 28,2 |
| Масло слив | 2450 | 7,5 | 18,38 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 3190 | 2 | 6,38 |
| мед | 1600 | 30 | 48 |
|  |  |  |  |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| **Калорийность, ккал** | | **744,1** | | | |
|  | |  | | | |

**4-ый день**

**5-ый день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Салат витаминный | 100 | капуста | 160 | 65 | 10,4 |
| яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| морковь | 180 | 20 | 3,6 |
| Плов из кур | 250 | Курица потрошенная | 1400 | 134 | 187,6 |
| рис | 250 | 80 | 20 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | 680 | 18 | 12,24 |
| лук | 95 | 35 | 3,32 |
| морковь | 180 | 52 | 9,36 |
| томат | 530 | 12 | 6,36 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Сок натуральный | 200 | Сок натур | 155 | 200 | 31 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Сузбеше | 100 | Творож. масса | 1610 | 100 | 161 |
| **Калорийность, ккал** | | **704,1** | | | |
|  | |  | | | |