

«Согласовано»  
шеф-повар спецпитания  
ОС РН ПО ДР и ДД  
Антокольский А.В. Антокольский  
УГСЭН по г. Павлодару



Комплексный обед

СВОБОДНОЕ МЕНЮ

Салаты

Салат из свежих овощей 100

Салат из свеклы с сыром 100

Первые блюда

Щи с капустой 250

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**на осенне-зимний период 2014-2015 уч.год**

**ГУ-№22**

Каша манная с маслом 100

Каша гречневая 100

Спагетти 100

Кефир 100

Напитки

Чай с сахаром пакетированный 200

Чай с молоком 200

Сок яблочный 200

Кефир 200

Бюджетные продукты

Бюджетка с мясом 100

При составлении меню использовался Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания / Авт-сост: А.И.Здобнов. В.А.Цыганенко.-М: «ИКТЦ» Лада», К.: «Издательство Арий», 2006., - 680 с.: ил.

Хлеб из пшеничной муки 1-го сорта – Сертификат ИП Чемпояш В.А. №KZ.5510317.01.0108694 действителен до 11 марта 2011 года. Сок натуральный абрикосовый с мякотью и сахаром ИП Турсунова О.С. Кефир, ряженка, бифидок КХ «Канат».

# 1 ДЕНЬ

*История*

	Выход
<b>Комплексный обед</b>	
Плов из птицы	200
Чай с лимоном	200
Хлеб	20
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Салат из свежих огурцов	100
Салат из свеклы с сыром	100
<b>Первые блюда</b>	
Щи из свежей капусты	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Зразы (лук, яйцо)	80/100
Гуляш	50/75
Плов из говядины	200
Перец фаршированный	100
Каша молочная пшенная	250
Спагетти	150/200
Каша гречневая	150/200
<b>Напитки</b>	
Чай с сахаром пакетированный	200
Чай с молоком	200
Сок яблочный	200
Кефир	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Булочка с маком	100/50
Булочка сдобная	100/50
Пирожки со свеклой	100
Сосиска в тесте	100

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_

## 2 ДЕНЬ

*Анотация*

	Выход
<b>Комплексный обед</b>	
Биточки мясные	80
Картофельное пюре	150
Чай с сахаром	200
Хлеб	20
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Салат из помидоров	100
Салат овощной с яблоками	100
<b>Первые блюда</b>	
Суп гороховый	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Биточки мясные	80/100
Мясо с овощами	50/50
Рыба жареная	100
Каша молочная манная	250
Картофельное пюре	150/200
<b>Напитки</b>	
Чай пакетированный + сахар	200
Кофейный напиток	200
Кисель клубничный	200
Сок апельсиновый	200
Йогурт	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Булочка с кунжутом	100/50
Корж молочный	75
Пирожки с мясом	100
Ватрушка картофельная с сыром	90
Булочка ярославская	100/50

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_

Анотация

## 3 ДЕНЬ

	Выход
<b>Комплексный обед</b>	
Котлета мясная	80/50
Гороховое пюре	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб	20
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100
Салат из моркови	100
<b>Первые блюда</b>	
Рассольник	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Котлета мясная	80/100
Азу	200
Поджарка	50/15
Картофель, запеченный с курицей	200
Каша молочная рисовая	250
Гороховое пюре	150/200
Рожки	150/200
<b>Напитки</b>	
Чай с сахаром пакетированный	200
Чай с молоком пакетированный	200
Какао	200
Компот из сухофруктов	200
Сок грушевый	200
Ряженка	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Булочка с маком	100/50
Гребешок с курицей	100/50
Булочка с изюмом	100/50
Булочка с корицей	100/50
Пирожки с капустой	100

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_

# 4 ДЕНЬ

*Алипова*

	Выход
<b>Комплексный обед</b>	
Манты	100/50
Салат «Витаминный»	50
Чай с молоком	200
Хлеб	30
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Салат «Витаминный»	100
Салат из свеклы с изюмом	100
<b>Первые блюда</b>	
Уха ростовская	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Манты	50
Птица запеченная	100
Котлета мясная	80
Мясо, тушеное с овощами	50/50
Каша молочная гречневая	250
Перловый гарнир	150/200
Капуста тушеная	150/200
<b>Напитки</b>	
Чай с сахаром пакетированный	200
Чай с молоком	200
Сок персиковый	200
Бифидок	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Булочка с кунжутом	100/50
Булочка с посыпкой	100/50
Ватрушка с творогом	100
Пирожки с картофелем	100
Самса	120

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_

# 5 ДЕНЬ

*Меню*

	<i>Выход</i>
<b>Комплексный обед</b>	
Котлета куриная	80
Рожки отварные	150
Кисель вишневый	200
Хлеб	30
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Салат из моркови с яблоками	100
Нарезка из свежих огурцов	100
<b>Первые блюда</b>	
Свекольник	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Котлета куриная	80/100
Голубцы	108
Баузы	100
Бефстроганов	50/75
Сырники с морковью	50
Каша молочная геркулесовая	250
Рожки	150/200
Каша пшеничная	150/200
<b>Напитки</b>	
Чай с сахаром пакетированный	200
Йогурт питьевой	200
Сок мультифрукт	200
Кисель вишневый	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Корж молочный	75
Плетенка фруктовая	100/50
Кекс	75
Пирожки с морковью	100
Пирожки с мясом	100

Заведующая столовой \_\_\_\_\_  
 Медицинский работник \_\_\_\_\_

# 6 ДЕНЬ

*Алиф*

	Выход
<b>Комплексный обед</b>	
Тефтели	80
Каша ячневая	150
Кисель персиковый	200
Хлеб	30
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Винегрет овощной	
<b>Первые блюда</b>	
Суп с клецками	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Тефтели	80
Лагман	250
Картофель, запеченный с рыбой	200
Каша ячневая	150/200
Спагетти	150/200
<b>Напитки</b>	
Чай с сахаром пакетированный	200
Кефир	200
Кофейный напиток	200
Сок яблочный	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Пицца детская	100
Булочка с маком	100/50
Булочка с повидлом	100/50
Кольцо сметанное	75
Песочник	75

Заведующая столовой \_\_\_\_\_  
 Медицинский работник \_\_\_\_\_

Заведующая столовой \_\_\_\_\_  
 Медицинский работник \_\_\_\_\_

# 7 ДЕНЬ

*Алюф*

	Выход
<b>Комплексный обед</b>	
Биточки мясные	80
Гречневая каша	150
Чай с лимоном	200
Хлеб	30
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Салат из овощей (капуста, морковь, огурцы)	100
Салат из редьки	100
<b>Первые блюда</b>	
Щи из свежей капусты	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Биточки мясные	80/100
Пельмени с маслом	200
Поджарка	50/15
Голубцы	108/50
Каша молочная манная	250
Гречневая каша	150/200
Рожки	150/200
<b>Напитки</b>	
Чай с сахаром пакетированный	200
Чай с молоком	200
Компот из свежих фруктов	200
Сок апельсиновый	200
Ряженка	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Булочка сдобная	100/50
Булочка с корицей	100/50
Кекс	75
Песочник	75
Сосиска в тесте	100
Пирожки со свеклой	100

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_



*Акт*

# 8 ДЕНЬ

	Выход
<b>Комплексный обед</b>	
Тефтели рыбные	200
Картофельное пюре	150
Чай с сахаром	200
Хлеб	30
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Салат из свежих помидоров	100
Салат из сладкого перца	100
<b>Первые блюда</b>	
Суп лапша домашняя	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Тефтели рыбные	80/100
Азу	200
Перец фаршированный	100
Гуляш из говядины	50/50
Манты	60
Мясо курицы, тушеное в соусе	50/30
Каша молочная рисовая	250
Ячневая каша	150/200
Картофельное пюре	150/200
<b>Напитки</b>	
Чай с сахаром пакетированный	200
Горячий шоколад	200
Кисель фруктово-ягодный	200
Сок яблочный, томатный	200
Йогурт	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Булочка с кунжутом	100/50
Булочка с изюмом	100/50
Гребешок с творогом	100
Пирожки с капустой	100
Самса с курицей	120

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_

# 9 ДЕНЬ

*Лист*

	Выход
<b>Комплексный обед</b>	
Котлета мясная	80
Рис припущенный	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб	30
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Салат картофельный	100
Салат из огурцов	100
<b>Первые блюда</b>	
Свекольник	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Котлета мясная	100/50
Птица запеченная	100
Вареники с картофелем	100/200
Баузы	100
Плов	200
Каша молочная пшенная	250
Капуста тушеная	150
Рис припущенный	150
<b>Напитки</b>	
Чай с сахаром пакетированный	200
Компот из сухофруктов	200
Какао	200
Сок грушевый	200
Ряженка	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Булочка с повидлом	100/50
Булочка ярославская	100/50
Гребешок с курицей	100/50
Пирожки с картофелем	100

Заведующая столовой \_\_\_\_\_  
 Медицинский работник \_\_\_\_\_

Алимов

# 10 ДЕНЬ

	Выход
<b>Комплексный обед</b>	
Голубцы ленивые с вареным мясом	200
Какао на молоке	200
Хлеб	30
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Салат «Витаминный»	100
Салат из свеклы с яблоками	100
<b>Первые блюда</b>	
Борщ с фасолью	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Картофель, запеченный с курицей	200
Биточки с овощами	80/30
Мясо тушенное	50/50
Лагман	250
Зразы (лук, яйцо)	80
Сырники	50
Каша молочная манная	250
Каша пшенная (гарнир)	150/200
Спагетти	150/200
<b>Напитки</b>	
Чай с сахаром пакетированный	200
Чай с молоком	200
Бифидок	200
Сок яблочный	200
Компот из кураги и изюма	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Булочка с сахаром	100/50
Булочка с посыпкой	100/50
Кекс	75
Пирожки со свеклой	100
Пирожки с мясом и луком	100

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_

Анотация

# 11 ДЕНЬ

	Выход
<b>Комплексный обед</b>	
Тефтели из говядины	80
Рожки	150
Кисель фруктовый	200
Хлеб	30
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Салат из моркови с изюмом	100
Салат из помидоров с луком	100
<b>Первые блюда</b>	
Суп овощной	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Тефтели из говядины	80
Бифштекс с луком	80
Рыба жареная	100
Гуляш	50/75
Оладьи	50
Каша молочная кукурузная	250
Рожки	150/200
Гречневый гарнир	150/200
<b>Напитки</b>	
Чай с сахаром пакетированный	200
Кофейный напиток	200
Кефир	200
Кисель фруктовый	200
Сок яблочно-виноградный	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Булочка с маком	100/50
Булочка сдобная	100/50
Кольцо сметанное	75
Булочка в шоколаде	100/50
Пирожки с мясом	100
Самса из говядины	100

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_

# 12 ДЕНЬ

*Александр*

	Выход
<b>Комплексный обед</b>	
Овощное рагу с мясом	200
Кофейный напиток	200
Хлеб	40
<b>СВОБОДНОЕ МЕНЮ</b>	
<b>Салаты</b>	
Салат из свежей капусты	100
Салат из свеклы	100
<b>Первые блюда</b>	
Суп гороховый	250
<b>Вторые блюда, гарниры</b>	
Домашнее жаркое	200
Котлеты	80
Мясо с овощами	50/50
Фрикадельки в соусе	80/50
Макароны отварные с овощами	150/200
Каша «Артек»	150/200
<b>Напитки</b>	
Чай с сахаром пакетированный	200
Чай с молоком пакетированный	200
Кофе с молоком	200
Сок апельсиновый	200
Йогурт	200
<b>Буфетная продукция</b>	
Ватрушка картофельная с сыром	100
Кекс	75
Булочка дорожная	100/50
Булочка с кунжутом	100/50
Пицца детская	100
Пирожки с повидлом	100

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_