

«Утверждаю»  
 Руководитель КГУ «СОШ № 31 г. Павлодара»  
 Жексенов А.А.

Перспективное меню для учащихся  
 на 2021-2022 учебный год



1 день	Ккал	Выход (гр.)	6 день	Ккал	Выход (гр.)
Суп вермишелевый	180	250г	Суп гороховый	246,3	250г
Котлета мясная	190	60г	Фрикаделька в соусе	210,2	60/30
Гречка рассыпчатая	221,5	150г	Гречка рассыпчатая	221,5	150г
Чай с сахаром	71	200 мл	Чай с сахаром	71	200 мл
Хлеб пшеничный	180	30г	Хлеб пшеничный	180	30г
Салат витаминный	112	50г	Салат витаминный	112	50г
Каша молочная 3 злака	256	200г	Каша молочная манная	256	200г
<b>2 день</b>					
Борщ из свежей капусты	227	250г	Суп вермишелевый	280	250г
Тфтелед в соусе	233,7	60/30	Курица тушенная с овощами	351,2	60/30
Пшеничная каша	205	150г	Макаронны отварные	280	150г
Чай с сахаром	71	200 мл	Чай с сахаром	71	200 мл
Хлеб пшеничный	180	30г	Хлеб пшеничный	180	30г
Салат из моркови	125	50г	Каша молочная ячневая	213	200г
Каша молочная рисовая	234	200г	Салат из св. овощей	122	50г
<b>3 день</b>					
Суп королевский	254	250г	Рассольник	157,7	250г
Макаронны отварные	280	150г	Котлета мясная	190	60г
Курица тушенная с овощами	351,2	60/30	Пшеничная каша	205	150г
Чай с сахаром	71	200 мл	Чай с сахаром	71	200 мл
Хлеб пшеничный	180	30г	Хлеб пшеничный	180	30г
Салат Оливье	168	50г	Салат из моркови	120,3	50г
Каша молочная пшеничная	278	200г	Каша молочная 6 злаков	326	200г
Мед	328	10г			
<b>4 день</b>					
Суп рыбный	226,6	250г	Суп рыбный	226,6	250г
Гороховое пюре	161,1	150г	Гороховое пюре	161,1	150г
Биточек мясной в соусе	197,6	60/30	Биточек мясной в соусе	197,6	60/30
Чай с сахаром	71	200 мл	Чай с сахаром	71	200 мл
Хлеб пшеничный	180	30г	Хлеб пшеничный	180	30г
Салат витаминный	112	50г	Салат витаминный	112	50г
Каша молочная 5 злаков	325	200г	Каша молочная пшеничная	279	200г
<b>5 день</b>					
Суп Харчо	215	250г	Суп с крупой	188,5	250г
Жаркое по-домашнему	702	200г	Курица тушенная с овощами	351,2	60/30
Чай с сахаром	71	200 мл	Картофельное пюре	175,3	150г
Хлеб пшеничный	180	30г	Чай с сахаром	71	200 мл
Каша молочная кукурузная	246	200г	Хлеб пшеничный	180	30г
Салат из моркови	120,3	50г	Салат из св. капусты	119	50г
			Каша молочная 4 злака	215	200г