

«Утверждаю»

И.о.руководителя СОШ №39

К.К.Кожбаева

**Перспективное 2-х недельное меню блюд  
для организации питания уч-ся 1-4 классов в столовой КГУ СОШ №39 г.Павлодар  
1 неделя**



<b>1-й день</b>		
<b>7-11 лет</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>
Салат из свежих овощей	50	35
Котлета куриная	70/50	169
Гречка	100	109,7
Чай с сахаром	200	42
Хлеб пшеничный	40	96,8
<b>Итого:</b>		<b>315 тг</b>
<b>2-й день</b>		
<b>7-11 лет</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>
Салат из моркови	50	32,7
Биточки	70/50	143,5
Картофельное пюре	100	259
Чай с сахаром	200	42
Хлеб пшеничный	40	96,8
<b>Итого:</b>		<b>315 тг</b>
<b>3-й день</b>		
<b>7-11 лет</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>
Салат «Здоровье»	50	41,1
Тефтеля мясная	70/50	169
Макароны отварные	100	187,4
Чай с сахаром	200	68,25
Хлеб пшеничный	40	96,8
<b>Итого:</b>		<b>315 тг</b>
<b>4-й день</b>		
<b>7-11 лет</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>
Салат из свежей капусты	50	41,1
Гуляш из курицы	50/50	127
Рис припущенный	100	145
Чай с сахаром	200	42
Хлеб пшеничный	40	96,8
<b>Итого:</b>		<b>315 тг</b>
<b>5-й день</b>		
<b>7-11 лет</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>
Салат из свеклы с яблоками	50	32,7
Тефтеля	70/50	132
Вермишель отварная	100	187,4
Чай с сахаром	200	42
Хлеб пшеничный	40	96,8
<b>Итого:</b>		<b>315 тг</b>

## 2 неделя

1-й день		
7-11 лет		
Наименование блюда	Выход	Ккал
Салат из моркови	50	32,7
Котлета из курицы	70/50	143,5
Макароны отварные	100	187,4
Чай с сахаром	200	42
Хлеб пшеничный	40	96,8
<b>Итого:</b>		<b>315 тг</b>
2-й день		
7-11 лет		
Наименование блюда	Выход	Ккал
Салат из капусты	50	59
Гуляш из курицы	50/50	250
Картофельное пюре	100	259
Чай с сахаром	200	42
Хлеб пшеничный	40	96,8
<b>Итого:</b>		<b>315 тг</b>
3-й день		
7-11 лет		
Наименование блюда	Выход	Ккал
Салат из свеклы	50	45
Тефтеля	70/50	169
Гречка отварная	100	109,7
Чай с сахаром	200	42
Хлеб пшеничный	40	96,8
<b>Итого:</b>		<b>315 тг</b>
4-й день		
7-11 лет		
Наименование блюда	Выход	Ккал
Салат витаминный	50	41,1
Плов из говядины	100	350
Чай с сахаром	200	42
Хлеб пшеничный	40	96,8
<b>Итого:</b>		<b>315 тг</b>
5-й день		
7-11 лет		
Наименование блюда	Выход	Ккал
Салат «Здоровье»	50	32,7
Котлета говяжья	70/30	148,4
Макароны отварные	100	187,4
Чай с сахаром	200	68,1
Хлеб пшеничный	40	96,8
<b>Итого:</b>		<b>315 тг</b>

ИП. Смаилова С.С.З.

Мед.работник: 





«Утверждаю»  
И.о.руководителя СОШ № 39  
К.К.Кожбаева



**Перспективное 2-х недельное меню блюд  
для организации питания уч-ся из малообеспеченных, многодетных семей и детей  
сирот, в столовой КГУ СОШ №39 г.Павлодар**

**1 неделя**

1-ый день						
Наименование блюда	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Борщ	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Котлета куриная	70/50	271,194	80/30	311,873	100/30	338,992
Гречка	100	150	150	150	180	150
Фрукты	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Мёд	5	5	5	5	5	5
<b>ИТОГО: 400 тг</b>						
2-ой день						
Наименование блюда	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Суп лапша	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Гуляш	70/50	271,194	80/30	311,873	100/30	338,992
Картофельное пюре	100	150	150	150	180	150
Кисель плодово-ягодный	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Салат из моркови с яблоками на масле растительном	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО: 400 тг</b>						
3-й день						
Наименование блюда	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Рассольник	200	231,24	230	265,926	250	289,05
Тефтеля	70/50	115,48	80/30	132,802	100/50	144,35
Макароны	100	187	150	190,3	180	201
Салат «Осенний» (помидоры, огурцы, капуста и р.м)	60	65,9	80	73,2	100	84,6
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО: 400 тг</b>						
4-ый день						
Наименование блюда	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Суп лапша	200	232,79	230	267,708	250	290,987
Гуляш куриный	50/30	213,301	70/30	232,692	90/30	252,083
Рис припущенный	100	169,68	130	220,584	150	254,52
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513	200	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	49,513
Мёд	5	5	5	5	5	5
<b>ИТОГО: 400 тг</b>						
5-ый день						
Наименование блюда	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Плов из курицы	150	126,3	200	168,4	200	168,4
Щи из свежей капусты	200	298	230	342,7	250	372,5
Чай с молоком	200	91,65	200	91,65	200	91,65
Ватрушки с творогом	60	124	80	148,8	100	173,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6



## 2 неделя

1-ый день						
Наименование блюда	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Суп гороховый	200	189,14	230	217,511	250	236,425
Рагу овощное с мясом	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Фрукты	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО: 400 тг</b>						
2-ой день						
Наименование блюда	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Голубцы ленивые	200	189,14	230	311,873	250	338,992
Суп с крупой	50/50	399,21	230	132,802	250	144,35
Кисель плодово-ягодный	200	12	200	12	200	12
Салат из моркови с яблоками на масле растительном	60	92,94	80	104,6	100	110,9
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Мёд	5	5	5	5	5	5
<b>ИТОГО: 400 тг</b>						
3-й день						
Наименование блюда	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Суп из вермешели	200	249,15	230	286,522	250	311,437
Тефтеля говяжья	50/30	115,48	70/30	115,48	100/30	115,48
Гречка	100	187	150	187	180	187
Салат «Розовый» (свекла, морковь) на р.м	60	36,54	80	48,72	100	60,9
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО: 400 тг</b>						
4-ый день						
Наименование блюда	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Биточки рыбные с соусом	80/30	180/279	90/30	196,668	100/30	213,057
Картофельное пюре	100	111,21	130	144,573	15	166,815
Суп харчо	200	231,24	230	265,926	250	289,05
Салат из капусты	60	99,22	70	115,756	80	132,293
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513	200	49,513
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО: 400 тг</b>						
5-ый день						
Наименование блюда	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Биточки	150	168,54	200	224,72	200	224,72
Макароны	200	189,14	230	217,511	250	236,425
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Фрукты	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Мёд	5	5	5	5	5	5
<b>ИТОГО: 400 тг</b>						

**ИП. Смаилова С.С-З:**  
**Мед.работник**

