



«Утверждаю»

Руководитель школы

СОУШЭН №36 г. Павлодара

Ахмадова З.Д.

Перспективное
двухнедельное меню СОУШЭН № 36 г. Павлодара
на 2021-2022 учебный год

Своб. меню

Бекітемін/Утверждаю
Руководитель КГУ «СОПШЭН №36»
Ахмадова З.Д.



МЕНЮ

1неделя, 1день

Свободное меню	ШЫҒЫМ/ ВЫХОД	Ккал
Суп картофельный «Звездочка»	250	74,2
Вареники с картофелем	200	838,9
Плов из говядины	200	245,06
Хлеб	30	18
Салаты		
Витаминный	100	29,1
Выпечка		
Булочка ванильная	80	318,7
Кекс	100	340,8
Пирожок с картофелем	100	194
Лепешка с сыром	100	291,35
Самса с курицей	100	325
Напитки		
Чай с сахаром	200	65
Компот из сухофруктов	200	126,42
Чай с молоком	200	378
Кофейный напиток	200	448,66

Бекітемін/Утверждаю
Руководитель КГУ «СОШЭН №36»
Ахмадова З.Д.



МЕНЮ

1неделя, 2день

Свободное меню	ШЫҒЫМ/ ВЫХОД	Ккал
Рассольник	250	67
Плов из курицы	200	210
Котлета мясная	80/30	120
Картофельное пюре	150	149
хлеб	30	18
Салаты		
Салат овощной(огурцы и помидоры)	100	52
Выпечка		
Пицца школьная	100	408,1
Учпучмак	100	296,4
Булочка с посыпкой	80	338,3
Пирожок с капустой	100	306,2
Пирог «Зебра»	100	319,2
Напитки		
Кисель ягодный	200	106
Сок яблочный	200	108
Кофе 3 в 1	200	

Бекітемін/Утверждаю
Руководитель КГУ «СОПШЭН №36»
Ахмалова З.Д.



МЕНЮ

1неделя, 3день

Свободное меню	ШЫҒЫМ/ ВЫХОД	Ккал
Суп гороховый	250	126,2
Тефтели мясные с соусом	60/40	395,6
Вермишель	130	104,7
Курица с овощами	50/50	90,1
Рис припущенный	150	163,6
Хлеб	30	18
Салаты		
Салат из моркови	100	30,3
Выпечка		
Самса слоеная с курицей	100	325
Сочник с творогом	90	282,2
Булочка с маком	80	338,3
Пирожок с картофелем	100	103,7
Лепешка с сыром	100	291,35
Напитки		
Чай с молоком	200	378
Сок абрикосовый	200	110
Компот из свежих яблок	200	170
чай с сахаром	200	65

Бекітемін/Утверждаю
Руководитель КГУ «СОПШЭН №36»
Ахмадова З.Д. Ахмадова З.Д.



МЕНЮ

1неделя, 4день

Свободное меню	ШЫҒЫМ/ ВЫХОД	Ккал
Суп рыбный	250	87,7
Котлета домашняя с соусом	80/20	284,8
Гречка отварная	130	104,7
Печень по-строгановски	50/50	130,4
Перловка	150	163,5
хлеб	30	18
Салаты		
Винегрет	100	75
Выпечка		
Пирог «манник»	100	237,2
Гребешок с курицей	100	325
Булочка с кунжутом	80	320
Пирожок с капустой	100	103,7
Пирожок с мясом	100	309
Напитки		
Чай с молоком	200	378
Сок персиковый	200	136
Кефир	200	50
чай с лимоном	200	47

Бекітемін/Утверждаю
Руководитель КГУ «СОПШЭН №36»
Ахмадова З.Д.
Ахмадова З.Д.



МЕНЮ

1неделя, 5день

Свободное меню	ШЫҒЫМ/ ВЫХОД	Ккал
Свекольник	250	131
Курица в соусе	80/20	148,1
Гороховое пюре	130	142,9
Манты	60	120
Хлеб	30	18
Салаты		
Морковный	100	55,4
Выпечка		
Самса слоеная с курицей	100	325
Пицца школьная	100	325
Булочка с посыпкой	80	320
Пирожок с картофелем	100	103,7
кекс	100	340,8
Напитки		
Чай с молоком	200	378
Сок яблочный	200	92
Какао на молоке	200	128,4
чай с сахаром	200	65

Руководитель КГУ «СОПШЭН №36»
Ахмадова З.Д.



МЕНЮ

2 неделя, 1 день

Свободное меню	ШЫҒЫМ/ ВЫХОД	Ккал
Лапша домашняя	250	67,6
Плов	200	313,6
Мясо с овощами	50/50	142,9
Ячка отварная	150	114
хлеб	30	18
Салаты		
Свекольный	100	75,1
Выпечка		
Самса с курицей	100	325
Сосиска в тесте	100	336,9
Булочка с маком	80	320
Пирожок с картофелем	100	103,7
Пирог «зебра»	100	319,2
Напитки		
Чай с молоком	200	378
Сок абрикосовый	200	106
Кисель фруктовый	200	128,4
чай с сахаром	200	65

Руководитель КГУ «СОПШЭН №36»
Ахмадова З.Д.



МЕНЮ

2 неделя, 2 день

Свободное меню	ШЫҒЫМ/ ВЫХОД	Ккал
Борщ	250	91,6
Котлета	60/40	341,1
Макаронны отварные	130	38,9
Лагман	200	186,6
хлеб	30	18
Салаты		
Витаминный	100	63,8
Выпечка		
Учпучмак	100	238,3
Лепешка с сыром	100	291,35
Булочка с корицей	80	348,8
Пирожок с капустой	100	306,2
Шарлотка с яблоком	100	208,6
Напитки		
Компот из сухофруктов	200	126,4
Сок мультифрукт	200	92,54
Цикорий с молоком	200	60,2
чай с сахаром	200	65

Руководитель КГУ «СОПШЭН №36»
Ахмадова З.Д.



МЕНЮ

2 неделя, 3 день

Свободное меню	ШЫҒЫМ/ ВЫХОД	Ккал
Суп Харчо	250	52,6
Котлета куриная	50/30	131,4
Гречка	130	299,28
Картофельное пюре	130	149
Биточки	60/30	104,8
хлеб	30	18
Салаты		
Капуста с помидором	100	56,2
Выпечка		
Ватрушка с творогом	100	331
Пицца школьная	100	408,1
Булочка домашняя	80	271,2
Пирожок с картофелем	100	103,7
Гребешок с курицей	100	325
Напитки		
Чай с молоком	200	378
Сок яблочный	200	92
Кисель	200	106
чай с сахаром	200	65

МЕНЮ

2 неделя, 4 день

Свободное меню	ШЫҒЫМ/ ВЫХОД	Ккал
Суп рыбный	250	87,7
Тефтели	60/40	2071
Гороховое пюре	130	117,5
Жаркое по домашнему	200	213
хлеб	30	18
Салаты		
Морковный с сыром	100	55,4
Выпечка		
Слойка с сыром	100	376
Сосиска в тесте	100	336,9
Булочка с посыпкой	80	338,3
Пирожок с капустой	100	306,2
Кекс	100	340,8
Напитки		
Компот из сухофруктов	200	57,1
Сок абрикосовый	200	110
Кофейный напиток	200	448,66
чай с сахаром	200	65

Руководитель КГУ «СОПШЭН №36»

Ахмадова З.Д.



МЕНЮ

2 неделя, 5 день

Свободное меню	ШЫҒЫМ/ ВЫХОД	Ккал
Щи из свежей капусты	250	129,6
Курица в сметанном соусе	50/30	44,7
Рис отварной	130	101,2
Лагман	200	186,6
хлеб	30	18
Салаты		
Овощной (огурцы, помидоры)	100	52
Выпечка		
Гребешок с курицей	100	325
Пирог творожный	100	339,4
Булочка ванильная	80	318,7
Пирожок с картофелем	100	291,35
Лепешка с сыром	100	340,8
Напитки		
Чай с молоком	200	378
Сок яблочный	200	92
Какао	200	456
чай с сахаром	200	65