



«Утверждаю»
Руководитель КГУ «СОШ №15»
Шакинова Н.Ж.

Перспективное 2-х недельное меню блюд для организации питания учащихся из Фонда Всеобуча столовой КГУ «СОШ №15» г. Павлодара

1 неделя

1 день

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Суп	160	200	250	300	2.5	5.5	11.62	115.75	
Гуляш из говядины	137	60	80	100	12.71	7.85	26.8	229	
Картофельное пюре	54	100	130	150	0.55	1.6	2.36	30.5	
Чай черный с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.54	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		20	35	40	0.88	0.34	30.22	112.62	
									450

2 день

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Суп королевский	144	200	250	300	1.9	2.71	12.11	85.75	
Тефтели мясные	49	80	150	180	15.62	13.50	6.09	211.23	
Гороховое пюре	140	100	150	180	13.87	1.41	34.92	140	
Салат из свеклы	134	60	100	150	0.5	3	5.6	52	
Чай черный с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.54	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		20	35	40	0.88	0.34	30.22	112.62	
									450

3 день

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Борщ из свеж.капусты	27	200	250	300	1.54	0.87	2.71	32.49	
Курица тушенная	154	80	150	180	13.28	10.84	2.90	143	
Макароны отварные	20	100	150	180	3.9	4.1	20.84	138.25	
Салат из моркови	54	60	100	150	0.55	1.4	2.36	30.5	
Чай черный с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.54	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		20	35	40	0.88	0.34	30.22	112.62	
Мед		10	10	10	0.10	0.3	7.63	30.72	
									450

4 день

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Суп карт. с макарон. изд.	38	200	250	300	3.30	1.74	0.27	42.82	
Котлета мясная	124	80	150	180	7.65	14.7	7.73	194	
Каша пшеничная	10	150	200	250	3.49	5.21	12.5	111.19	
Салат витаминный	57	60	100	150	0.40	2.36	3.23	3.5	
Чай черный с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.54	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		20	35	40	0.88	0.34	30.22	112.62	

5 день

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Суп с крупой	30	200	250	300	1.69	1.27	3.69	32.95	
Пельмени с маслом	153	150	200	250	13.06	11.56	12.9	168	
Чай черный с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.54	6.50	24.64	
Яблоко		200	200	200					
Хлеб пшеничный		20	35	40	0.88	0.34	30.22	112.62	
									450

ИП Байрамкулова _____

Мед. Работник Яровая В.А. _____

«Утверждаю»

Руководитель КГУ «СОШ №15»

Шакенова Н.Ж.

**Перспективное 2-х недельное меню блюд для организации питания учащихся
из Фонда Всеобуча столовой КГУ «СОШ №15» г. Павлодара**

2 неделя

6 день

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Лапша по-домашнему	160	200	250	300	2.5	5.5	11.62	115.75	
Плов с курицей	137	150	200	250	12.71	7.85	26.8	229	
Салат из капусты	58	60	100	150	0.95	7.17	11.62	109.1	
Чай черный с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.54	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		20	35	40	0.88	0.34	30.22	112.62	
									450

7 день

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Борщ из свеж. капусты	32	200	250	300	2.06	1.41	6.60	47.33	
Котлета мясная	127	80	150	180	7.65	14.7	7.33	194	
Макароны отварные	20	100	150	180	6.0	1.54	6.50	24.64	
Салат из свеж. капусты	54	60	100	150	0.88	0.34	30.22	112.62	
Чай черный с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.54	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		20	35	40	0.88	0.34	30.22	112.62	
									450

8 день

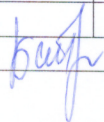
Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Суп крестьянский	36	200	250	300	3.71	0.84	8.06	54.64	
Тефтели мясные	48	80	150	180	12.64	9.49	6.47	168.73	
Гороховое пюре	141	100	150	180	13.87	1.41	34.92	140	
Чай черный с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.54	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		20	35	40	0.88	0.34	30.22	112.62	
Мед		10	10	10	0.10	0.3	7.63	30.72	
									450

9 день

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Суп рисовый	39	200	250	300	9.1	9.6	15.7	169	
Биточки мясные	124	80	100	150	7.65	14.7	7.73	194	
Вермишель отварная	140	100	150	180	13.87	1.41	34.92	140	
Салат из капусты	54	50	100	100	0.55	1.6	2.36	30.5	
Чай черный с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.54	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		20	35	40	0.88	0.34	30.22	112.62	
									450

10 день

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Рассольник ленинград.	33	200	250	300	1.69	0.95	6.12	47.37	
Жаркое по-домашнему	44	200	200	200	5.31	5.43	9.7	121.87	
Яблоко		200	200	200					
Чай черный с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.54	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		20	35	40	0.88	0.34	30.22	112.62	
									450

ИП Байрамкулова 

Мед. Работник Яровая В.А. 