

Утверждаю
 КГУ "СОШ № 18"
 г. Павлодар
 Руководитель:
 Бергузинова Г.Ж.

Меню 1 неделя

Наименование блюда	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
1 день					
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	8,9	5,8	13,5	142
Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94
Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	18,8	76,4
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		17,5	8,1	55,67	388,6
2 день					
плов из мяса говядины	200	16,3	23,5	12,2	325,6
Салат из моркови на р/м	60	0,9	5,1	7,1	77,6
Чай черный с сахаром	200	0,5	0,1	25	102,6
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		25,4	30,1	48,07	582
3 день					
Филе куриное с овощами	100	26,4	12,1	2,8	225,7
макаронны	100	1,6	5,1	10,3	93,5
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	38,6	156,9
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		36,4	18,6	55,47	552,3
4 день					
Суп гороховый с мясом говядины	200	12,5	9,5	23,2	228,1
Булочка домашняя	50	4,75	7,6	43,9	262,9
Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92
хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		25,95	18,7	91,07	659,2
5 день					
Шницель мясной с соусом	80/30	23,6	29	23,7	450,6
Каша гречневая	100	3,2	5,3	19,5	138,2
Чай с лимоном	200	0,5	0,1	15,4	64,6
хлеб	20	76,2	0	0,8	76,2
Итого за день		103,5	34,4	59,4	729,6
Итого за 5 дней		1652,35	109,9	309,68	2911,7
Итого средняя за день		330,47	21,98	61,936	582,34

Зав. производства:



Утверждаю
 КГУ "СОШ № 18"
 г. Павлодар
 Руководитель:
 Бергузина Г.Ж.

Меню 2 неделя

Наименование блюда	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
1 день					
Тефтели мясные с соусом	80/30	16,4	14	23,4	285,2
Каша гречневая	100	3,2	5,3	19,5	138,2
Салат из свеклы с сыром на р/м	60	5,5	8,7	6,4	124,3
Компот из свежих яблок	200	0,3	0	29,5	118,8
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		33,1	29,4	82,57	742,7
2 день					
Суп рисовый с мясом говядины	200	7,2	9	9,1	145,8
Булочка дорожная	50	4,75	13,35	38,9	295
Чай с лимоном	200	0,5	0,1	15,4	64,6
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		20,15	23,85	67,17	581,6
3 день					
Котлета куриная с соусом	80/30	23,3	3,6	28,1	237,6
Макароны отварные	100	1,6	5,1	10,3	93,5
Кисель	200	0,1	0,1	22	89,1
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		32,7	10,2	64,17	496,4
4 день					
Жаркое с мясом говядины	200	18,7	19,6	31,5	376,6
Салат из моркови на р/м	60	0,9	5,1	7,1	77,6
Чай черный с сахаром	200	0,5	0,1	25	102,6
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		27,8	26,2	67,37	633
5 день					
Борщ с мясом курицы	200	11,9	11,3	18,2	221,8
Чай черный с сахаром	200	0,5	0,1	25	102,6
Булочка домашняя	50	4,85	7,55	43,8	264,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		24,95	20,35	90,77	664,8
Итого за 5 дней		138,7	110	372,05	3118,5
Итого средняя за день		27,74	22	74,41	623,7

Зав. производства:

