


Утверждаю  
 КГУ "Школа-лицей имени  
 Аманжолы Шамкенова  
 города Павлодар  
 Руководитель:  
 Тургурлыдинова И.Ж.

### Меню 1 неделя (зима-весна)

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
<b>1 день</b>					
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	0,6	3	3	307,3
Яблоки	200	16,6	20,9	18,6	328,9
Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	18,8	76,4
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>25</b>	<b>25,4</b>	<b>44,17</b>	<b>788,8</b>
<b>2 день</b>					
плов из мяса говядины	200	2,3	3	12,7	62,4
Салат из моркови на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>12,95</b>	<b>7,2</b>	<b>76,12</b>	<b>411,8</b>
<b>3 день</b>					
Филе куриное с овощами	100	1,7	5,6	11,2	102,1
макароны	100	1,91	4,27	170,3	119,56
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>11,61</b>	<b>11,37</b>	<b>200,57</b>	<b>360,56</b>
<b>4 день</b>					
Суп гороховый с мясом говядины	200	17,7	20,9	25	359,1
Булочка домашняя	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	100
хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>29,2</b>		<b>65,37</b>	
<b>5 день</b>					
Шницель мясной с соусом	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	24,9	101,2
хлеб	20	76,2	0	0,8	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>89,3</b>	<b>11</b>	<b>76,6</b>	<b>509,5</b>
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>1679,66</b>	<b>54,97</b>	<b>462,83</b>	<b>2070,66</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>335,932</b>	<b>10,994</b>	<b>92,566</b>	<b>414,132</b>



Утверждаю   
КГУ "Школа-лицей имени  
Аманжолы Шамкенова  
города Павлодар  
Руководитель:  
Тургурлыдинова И.Ж.

## Меню 2 неделя (зима-весна)

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
<b>1 день</b>					
Тефтели мясные с соусом	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Салат из свеклы с сыром на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Компот из свежих яблок	200	411,7	200	658,72	823,4
хлеб	20	76,2	30	114,3	76,2
Итого за день		506,85	241,5	862,77	1435,9
<b>2 день</b>					
Суп рисовый с мясом говядины	200	8	10,5	26,3	232,3
Булочка дорожная	50	36	3,4	23,5	139
Чай с лимоном	200	76,4	200	76,4	200
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		128,1	215,3	129,97	647,5
<b>3 день</b>					
Котлета куриная с соусом	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Макароны отварные	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Кисель	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		28,1	25,8	63,87	617
<b>4 день</b>					
Жаркое с мясом говядины	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Салат из моркови на р/м	60	72,45	2,7	34,75	172
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		82,85	9,3	78,32	464,9
<b>5 день</b>					
Борщ с мясом курицы	200	2	5,8	12,3	110
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Булочка домашняя	50	2,65	2,7	34,75	172
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		12,65	10	75,72	459,4
Итого за 5 дней		758,55	501,9	1210,65	3624,7
Итого средняя за день		151,71	100,38	242,13	724,94



Утверждаю  
КГУ "Школа-лицей имени  
Аманжолы Шамкенова  
города Павлодар  
Руководитель:  
Тургурдинова И.Ж.

### Меню 1 неделя (лето-осень)

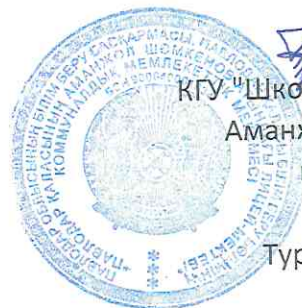
Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
<b>1 день</b>					
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	0,6	3	3	307,3
Яблоки	200	16,6	20,9	18,6	328,9
Чай черный с сахаром	200	0,1	0,1	18,8	76,4
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		25	25,4	44,17	788,8
<b>2 день</b>					
плов из мяса говядины	200	2,3	3	12,7	62,4
Салат из капусты со свежим огурцом на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		12,95	7,2	76,12	411,8
<b>3 день</b>					
Филе куриное с овощами	100	1,7	5,6	11,2	102,1
макароны	100	1,91	4,27	170,3	119,56
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		11,61	11,37	200,57	360,56
<b>4 день</b>					
Суп гороховый с мясом говядины	200	17,7	20,9	25	359,1
Булочка домашняя	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	100
хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		29,2		65,37	
<b>5 день</b>					
Шницель мясной с соусом	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	24,9	101,2
хлеб	20	76,2	0	0,8	76,2
Итого за день		89,3	11	76,6	509,5
Итого за 5 дней		1679,66	54,97	462,83	2070,66
Итого средняя за день		335,932	10,994	92,566	414,132



Утверждаю  
 КГУ "Школа-лицей имени  
 Аманжолы Шамкенова  
 города Павлодар  
 Руководитель:  
 Тургульдинова И.Ж.

## Меню 2 неделя (лето-осень)

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
<b>1 день</b>					
Тефтели мясные с соусом	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Компот из свежих яблок	200	411,7	200	658,72	823,4
хлеб	20	76,2	30	114,3	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>504,2</b>	<b>238,8</b>	<b>828,02</b>	<b>1263,9</b>
<b>2 день</b>					
Котлета куриная с соусом	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Макароны отварные	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Кисель	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>28,1</b>	<b>25,8</b>	<b>63,87</b>	<b>617</b>
<b>3 день</b>					
Суп рисовый с мясом говядины	200	8	10,5	26,3	232,3
Булочка дорожная	50	36	3,4	23,5	139
Чай с лимоном	200	76,4	200	76,4	200
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>128,1</b>	<b>215,3</b>	<b>129,97</b>	<b>647,5</b>
<b>4 день</b>					
Жаркое с мясом говядины	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Огурцы нарезка	30	72,45	100	12,75	172
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>82,85</b>	<b>106,6</b>	<b>56,32</b>	<b>464,9</b>
<b>5 день</b>					
Борщ с мясом курицы	200	2	5,8	12,3	110
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Булочка домашняя	50	2,65	2,7	34,75	172
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>12,65</b>	<b>10</b>	<b>75,72</b>	<b>459,4</b>
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>755,9</b>	<b>596,5</b>	<b>1153,9</b>	<b>3452,7</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>151,18</b>	<b>119,3</b>	<b>230,78</b>	<b>690,54</b>



Утверждаю  
КГУ "Школа-лицей имени  
Аманжолы Шамкенова  
города Павлодар  
Руководитель:  
Тургульдинова И.Ж.

### Прайс лист свободного меню

	выход	цена		выход	цена
<b>Вторые блюда</b>					
Азу по-татарски	250	500	Каши молочные	200	180
Бигус	200	500	Салат овощной	100	180
Вареники с картофелем	250	350	Супы	200	180
Вареники с творогом	200	400	<b>Мучные изделия</b>		
Жаркое с мясом	250	500	Булочка "Веснушка"	100	120
Жаркое с курицей	250	500	Булочка домашняя	100	120
Куриная грудка "Дуэт"	250	500	Булочка дорожная	100	120
Лагман	250	500	Булочка с кунжутом	100	120
Мясо по-французски	250	500	Булочка с маком	100	150
Овощное рагу с мясом	200	450	Булочка с изюмом	100	150
Пельмени	250	500	Булочка с начинкой	100	150
			Ватрушка с повидлом	100	150
Плов из мяса говядины	250	500	Ватрушка с творогом	100	150
Плов из мяса курицы	250	500	Кекс	75	150
Рыба в томате с овощами	250	450	Пирожок с картофелем	100	150
Бефстроганов из говядины	50/50	330	Пирожок с капустой	100	150
Бефстроганов из курицы	50/50	330	Пирожок с повидлом	100	150
Котлеты, биточки мясные	80/20	330	Самса с курицей	120	220
Котлеты, биточки куриные	80/20	330	Самса с мясом	120	220
Голубцы	100	330	Сосиска в тесте	120	220
Гуляш	50/50	330	Пицца	120	220
Зразы	100	330	Хачапури с сыром	120	250
Окорочка запеченные	100	330	<b>Напитки</b>		
Манты	60	130	Вода без газа	500	150
Перец фаршированный	100	330	Вода без газа с добавками	500	190
Тефтели мясные	80/20	330	Сок с трубочкой	200	190
Минтай в сметанном соусе	100	330	Вода "Бейби"	330	250
Минтай под маринадом	100	330	Сок плодово-ягодный(стакан)	200	150
Куриная отбивная в льезоне	100	330	<b>Горячие напитки</b>		
<b>Гарниры</b>			Какао	200	130
Гороховое пюре	150	120	Кисель	200	100
Картофельное пюре	150	120	Компот	200	100
Каша гречневая	150	120	Напиток Мозаика	200	130
Каша пшеничная	150	120	Напиток из свежих ягод	200	150
Каша ячневая	150	120	Чай с сахаром	200	60
Макароны отварные	150	120	Чай с молоком	200	100
Рис	150	120	Чай с лимоном	200	100
			Чай школьный	200	60