Утверждаю Директор СОШ им.Б.Момышулы М.К.Мамбетова

Меню 1 неделя

	6-11 лет				
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
1 день					
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**
2 день					
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**
3 день					
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**
4 день					
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**	
5 день					
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**

Зав. производства: Т.С. Бастолекарова

Утверждаю Директор СОШ им.Б.Момышулы М.К.Мамбетова

Меню 2 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
	6-11 лет				
1 день					
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
Итого за день		**504,2**	**238,8**	**828,02**	**1263,9**
2день					
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**
3 день					
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**
4 день					
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
Итого за день		**82,85**	**106,6**	**56,32**	**464,9**
5 день					
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		**755,9**	**596,5**	**1153,9**	**3452,7**
Итого средняя за день		**151,18**	**119,3**	**230,78**	**690,54**

Зав. производства: Тайралекулова Г.С.

Утверждаю

Директор СОШ им. Б.Момышулы: М.К.Мамбетова

Социальное меню 1 неделя

	6-11лет		11-18лет	
Наименование блюд	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день				
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	307,3	250	353,4
Жаркое с мясом говядины	200	259,2	250	336,96
Чай черный с сахаром	200	76,4	200	76,4
Фрукты	200	104	200	104
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		**823,1**		**985,06**
2 день				
Рассольник с мясом говядины	200	62,4	250	78
Салат из капусты со свежим огурцом на р/м	60	60,51	100	100,85
плов из мяса говядины	200	129	250	172
мед	10	32,8	10	32,8
Кисель плодово-ягодный			200	101,2
хлеб	20	76,2	30	114,3
3 день				
Суп крестьянский с говядиной	200	85,9	250	114,5
Филе куриное с овощами	100	267,6	150	348
Макароны	100	90,38	150	117,5
Чай с лимоном	200	116	200	116
мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		**668,88**		**843,1**
4 день				
Суп гороховый с говядиной	200	53,6	250	53,6
Котлета рыбная	80/30	62,7	100/50	62,7
Картофельное пюре	100	88,2	150	132,3
Сок натуральный	200	92	200	92
Булочка домашняя	50	91,7	50	91,7
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		**464,4**		**546,6**
5 день				
Щи из свежей капусты с мясом говядины	200	72,9	250	97,2
Шницель мясной с соусом	80/30	439	100/50	482,9
Каша гречневая	100	286	150	429
Компот из сухофруктов	200	100	200	100
мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		**1006,9**		**1256,2**
Итого за 5 дней		**3039,48**		**3745,26**
Итого средняя за день		**607,896**		**749,052**

Зав. производства: Г. С. Бактыгерееева

Социальное меню 2 неделя

Утверждаю Директор школы: М.К.Мамбетова

	6-11лет		11-18лет	
Наименование блюд	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день				
Суп овощной с мясом говядины	200	58,2	250	72,75
Тефтели мясные с соусом	80/20	70,06	100/50	105,1
Каша гречневая	100	108,2	150	162,3
Компот из свежих яблок	200	62,7	200	62,7
Мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		**408,16**		**549,95**
2 день				
Суп рыбный из минтая	200	56,3	250	75,07
Салат витаминный на р/м	60	72,45	100	120,75
Котлета куриная с соусом	80/20	62,7	100/50	94,05
макароны отварные	100	80,5	150	120,75
Кисель	200	76,4	200	76,4
Мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		**457,35**		**634,12**
3 день				
Суп рисовый с мясом говядины	200	115,5	250	144,38
Биточки мясные с соусом	80/30	439	100/50	482,9
Каша пшеничная	100	87,4	150	131,1
Ватрушка с творогом	75	91,7	50	91,7
Чай с лимоном	200	32,8	200	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		**750,9**		**905,48**
4 день				
Суп вермешелевый с мясом говядины	200	53	250	66,25
Огурцы нарезка	30	72,45	100	120,75
Жаркое с мясом говядины	200	124,1	250	155,13
Чай школьный	200	55,1	200	55,1
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		**380,85**		**511,53**
5 день				
Борщ с мясом курицы	200	94	250	117,5
Плов из мяса говядины	200	124,1	250	155,12
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2
Булочка домашняя	50	344	50	344
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		**739,5**		**832,12**
Итого за 5 дней		**#ССЫЛКА!**		**#ССЫЛКА!**
Итого средняя за день		**#ССЫЛКА!**		**#ССЫЛКА!**

Зав. производства: Т.С. Батыгеримович