

Зима-Весна

Утверждаю  
КГУ "СОШ № 2  
г. Павлодар  
Руководитель:  
Бельгибаева Г.К.

### Меню 1 неделя

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
<b>1 день</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>17,5</b>	<b>8,1</b>	<b>55,67</b>	<b>388,6</b>
<b>2 день</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>25,4</b>	<b>30,1</b>	<b>48,07</b>	<b>582</b>
<b>3 день</b>					
Филе куриное с овощами	100	26,4	12,1	2,8	225,7
макароны	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
<b>Итого за день</b>		<b>36,4</b>	<b>18,6</b>	<b>55,47</b>	<b>552,3</b>
<b>4 день</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>25,95</b>	<b>18,7</b>	<b>91,07</b>	<b>659,2</b>
<b>5 день</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>103,5</b>	<b>34,4</b>	<b>59,4</b>	<b>729,6</b>
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>1652,35</b>	<b>109,9</b>	<b>309,68</b>	<b>2911,7</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>330,47</b>	<b>21,98</b>	<b>61,936</b>	<b>582,34</b>

Зав. производства: