

«Бекітемін»  Муратов Д.К.
«Жетекші ЖОМ .Павлодара қ.» КММБасшысы

МӘЗІР

ЖАС-КУС 1 АПТА

		6-10 жас		11-18 жас	
1 кун					
Тағамның атауы.	Тағамның шығуы, гр	Ккалорий	Тағамның шығуы, гр	Ккалорий	
Ет қосылған кеспе	200	142	250	177,5	
Сиыр етінен жасалған құырдақ	200	376,6	250	470	
Алма /	200	89,1	200	89,1	
Қант қосылған қара шай	200	94	200	94	
Бидай наны	20	76,2	30	114,3	
Күніне барлығы		823,1		985,06	
2кун					
Тұздықты көже	200	107,4	250	134,25	
Сиыр етінен палау	200	325,6	250	404	
Жеміс киселі	60	60	100	129,3	
Бидай наны	200	101,2	200	101,2	
Қырыққабат және қияр салаты	10	32,8	10	32,8	
Ара балы/ Мед	20	76,2	30	114,3	
Күніне барлығы		614,8		786	
3 кун					
Ет қосылған қол кеспе	200	53,6	250	53,6	
Тауық еті көкөніспен бұқтырылған	80/30	62,7	100/50	62,7	
Пісірілген макарон	100	88,2	150	132,3	
Лимон қосылған шай	200	92	200	92	
Бидай наны	50	91,7	50	91,7	
Ара балы	10	76,2	10	114,3	
Күніне барлығы		464,4		546,6	
4 кун					
Ет қосылған бұршақ сорпасы	200	53,6	250	53,6	
Балық котлетты	80/30	62,7	100/50	62,7	
Картоп еzbесі	100	88,2	150	132,3	
Үй токашы	200	92	200	92	
Шырын	50	91,7	50	91,7	
Бидай наны	20	76,2	30	114,3	
Күніне барлығы		464,4		546,6	
5кун					
Ет қосылған қырыққабат сорпасы	200	72,9	250	97,2	
Тұздық қосылған ет шницелі	80/30	439	100/50	482,9	
Қарақұмық боткасы	100	286	429	207,3	
Лимон қосылған шай	200	100	200	100	
Бидай наны	10	32,8	10	32,8	
БАЛ	20	76,2	30	114,3	
Күніне барлығы		1006,9		125,2	
Барлығы 5 күн		303,48		374,26	

"Утверждаю"  Муратов Д.К.

КГУ «Жетекшинская СОШ г.Павлодара

ЛЕТО-ОСЕНЬ 2 неделя

Наименование блюд	6-11 лет		11-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день				
Суп овощной с мясом говядины	200	199,8	250	249,75
Тефтели мясные с соусом	80/20	58,2	250	72,75
Салат свекольный с сыром на р/м	60	124,3	100	207,16
Тефтели мясные с соусом	80/20	258,2	100/50	352,09
Компот из свежих огурцов	200	118,8	200	118,8
Мед	10	32,8	10	32,8
Хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого		408,16		549,95
2 день				
Суп рыбный из минтая	200	56,3	75,07	148,38
Салат витаминный на р/м	60	72,45	100	120,75
Котлета куриная	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		457,35		634,12
3 день				
Суп рисовый с мясом говядины	200	115,8	250	144,25
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		750,9		905,48
4 день				
Суп вермишелевый с мясом говядины	200	129,4	250	161,75
Огурцы нарезка	30	72,45	100	120,75
Жаркое с мясом говядины	200	124,1	250	470,75
Чай школьный	200	102,6	200	102,6
Хлеб	20	76,2	30	114,3
итого		380,85		511,53
5 день				
Борщ с мясом курицы	200	221,8	250	277,25
Плов из мяса говядины	200	325,6	250	407
Чай черный с сахаром	200	102,6	200	102,6
Булочка домашняя	50	264,2	50	264,2
Хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		739,5		832,12
Итого за 5 дней				
Итого средняя за день		607,89		749,52

«Утверждаю»

Муратов Д.К.

КГУ «Жетекшинская СОШ г.Павлодара

ЗИМА-ВЕСНА

1 неделя

Наименование блюд	6-11 лет		11-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день				
Суп лапша домашняя с мясом	200	142	250	177,5
Жаркое с мяса говядины	200	376,6	250	470
Яблоки	200	89,1	200	89,1
Чай черный с сахаром	200	94	200	94
Хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		777,9		944,9
2 день				
Рассольник с мосом говядины	200	107,4	250	134,25
Плов из мяса говядины	200	325,6	250	404
Салат из капусты со свежим	60	60	100	129,3
Чай черный с сахаром	200	102,6	200	106,2
Мед	10	32,8	10	32,8
Хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		614,8		786
3 день				
Суп крестьянский с говядиной	200	212,5	250	265,63
Филе куриное с овощами	100	225,7	150	338,6
Макароны	100	93,5	150	140,25
Мед	10	32,8	10	32,8
Компот из сухофруктов	200	159,9	200	156,9
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		797,6		1048,48
4 день				
Суп гороховый с м'ясом говядины	200	228,1	250	285,13
Котлета рыбная	80/30	258,9	100/50	354,14
Картофельное пюре	100	153,7	150	230,55
Сок натуральный	200	92	200	92
Булочка домашняя	50	262,9	50	262,9
хлеб	20	76,2		114,3
Итого за день		1071,8		1339,02
5 день				
Ши из свежей капусты с мясом	200	173,5	250	216,88
Шницель мясной с соусом	80/30	450,6	100/50	482,9
Каша гречневая	100	138,2	150	207,3
Чай с лимоном	200	64,4	200	64,4
мед	10	32,8	10	32,8
Хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		935,7		118,58
Итого за 5 дней		4197,8		5236,98
Итого, средняя за день		839,58		1047,396

«Утверждаю»

 Муратов Д.К.

КГУ «Жетекшинская СОШ г.Павлодара

ЗИМА-ВЕСНА

2 неделя

Наименование блюд	6-11 лет		11-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день				
Суп овощной с мясом говядины	200	199,8	250	249,75
Салат свекольный с сыром на р/м	60	124,3	100	207,16
Тефтели мясные с соусом	80/20	258,2	100/50	352,09
Каша гречневая	100	138,2	150	207,3
Компот из свежих огурцов	200	118,8	200	118,8
Мед	10	32,8	10	32,8
Хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого		948,3		1282,2
2 день				
Суп рисовый с мясом говядины	200	145,8	250	182,25
Биточки мясные с соусом	80/30	522,3	100/50	712,23
Каша пшеничная	100	121,6	150	182,4
Ватрушка с творогом	75	406,3	50	406,3
Чай с лимоном	200	64,6	200	64,6
хлеб	20	76,2	30	114,3
итого		930,5		1255,78
3 день				
Суп рыбный из минтая	200	118,7	250	148,38
Салат витаминный на р/м	60	74,4	100	124
Котлета куриная	80/20	237,6	100/50	324
Макароны отварные	100	93,5	150	140,25
Кисель	200	89,1	200	89,1
Мед	10	32,8	10	32,8
Хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого		722,3		972,83
4 день				
Суп вермишелевый с мясом говядины	200	129,4	250	161,75
Салат из моркови на р/м	60	77,6	100	129,33
Жаркое с мясом говядины	200	376,6	250	470,75
Чай школьный	200	102,6	200	102,6
Хлеб	20	76,2	30	114,3
итого		1484,7		1951,56
5 день				
Борщ с мясом	200	221,8	250	277,25
Плов из мяса говядины	200	325,6	250	407
Чай черный с сахаром	200	102,6	200	102,6
Булочка домашняя	50	264,2	50	264,2
Хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		990,4		1165,35
Итого за 5 дней		2616,9		3296,81
Итого средняя за день		523,38		659,362