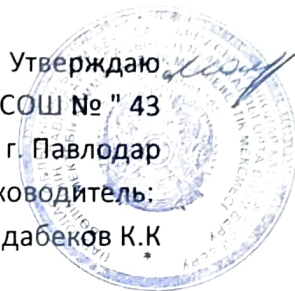


Утверждаю  
 КГУ " СОШ № " 43  
 г. Павлодар  
 Руководитель:  
 Молдабеков К.К

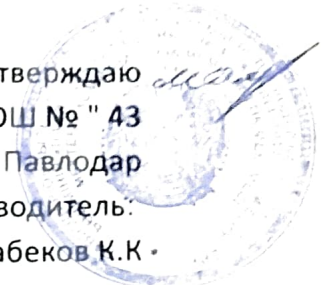


## Меню 1 неделя

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:

Утверждаю  
 КГУ " СОШ № " 43  
 г. Павлодар  
 Руководитель:  
 Молдабеков К.К.



## Меню 2 неделя

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
<b>1 день</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>33,1</b>	<b>29,4</b>	<b>82,57</b>	<b>742,7</b>
<b>2 день</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>32,7</b>	<b>10,2</b>	<b>64,17</b>	<b>496,4</b>
<b>3 день</b>					
Суп рисовый с мясом говядины	200	23,3	3,6	28,1	145,8
Булочка дорожная	50	1,6	5,1	10,3	295
Чай с лимоном	200	0,1	0,1	22	64,6
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>32,7</b>	<b>10,2</b>	<b>64,17</b>	<b>581,6</b>
<b>4 день</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>27,8</b>	<b>26,2</b>	<b>67,37</b>	<b>633</b>
<b>5 день</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>24,95</b>	<b>20,35</b>	<b>90,77</b>	<b>664,8</b>
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>151,25</b>	<b>96,35</b>	<b>369,05</b>	<b>3118,5</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>30,25</b>	<b>19,27</b>	<b>73,81</b>	<b>623,7</b>

Зав. производства: