

Утверждаю
 ҚРҒУ "СОШ" им. К. Бекхожина
 г. Павлодар
 Руководитель:
 Анесова Г.Ж.

Меню 1 неделя

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
1 день					
Рассольник	200	2,3	3	12,7	62,4
Яблоко	1шт	1	2	22,8	104
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		11,3	6,5	64,17	343,8
2 день					
Жаркое по домашнему	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
Итого за день		24,4	22,4	41,17	481,5
3 день					
Каша молочная овсяная	200	7,5	9,4	34,1	251,4
Булочка домашняя	50	36	3,4	23,5	139
Чай черный с сахаром	200	0,1	0	2,3	9,5
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		51,3	14,2	63,67	476,1
4 день					
Биточки мясные с соусом	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Картофельное пюре	100	2,4	10,2	10,2	80,5
Мед	10	0,08	0	0,8	32,8
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		28,18		64,67	
5 день					
Щи из свежей капусты	200	4,2	6,6	4,4	72,9
Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	100
Печенье	30	1,91	4,27	170,3	119,56
хлеб	20	76,2	0	0,8	76,2
Итого за день		83,71	11,07	201,9	368,66
Итого за 5 дней		1413,29	54,17	435,58	1670,06
Итого средняя за день		282,658	10,834	87,116	334,012

Зав. производства:






Утверждаю
 КГУ "СОШ "им. К. Бекхожина
 г. Павлодар
 Руководитель:
 Анесова Г.Ж.

Социальное меню 1 неделя

Наименование блюд	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день						
Рассольник на к/б	200	31,56	230	42,08	250	52,6
Салат из капусты со свежем огурцом	80	87,7	90	100,85	100	109,63
плов из мяса курицы	200	129	230	172	250	215
Яблоки	1шт	104	200	104	200	104
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2	200	101,2
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		529,66		634,43		734,83
2 день						
Борщ на к/б со сметаной	200	307,3	230	353,4	250	384,13
Жаркое по домашнему	200	259,2	230	336,96	250	388,8
Кисель плодово-ягодный	200	76,4	200	76,4	200	76,4
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		719,1		881,06		1001,73
3 день						
Суп рисовый на к/б	200	85,9	230	114,5	250	143,16
Булочка домашняя	50	126,2	50	145,13	50	157,75
Мясо с овощами	50/50	267,6	65/65	348	75/75	386,67
Макароны	100		130		150	
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2	200	101,2
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		657,1		823,13		941,18
4 день						
Суп рыбный	200	72,9	230	97,2	250	121,5
Биточки мясные с соусом	80/30	62,7	90/40	62,7	100/50	62,7
Картофельное пюре	100	286	130	457,6	150	572
Мед	10	32,8	10	32,8	10	32,8
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2	200	101,2
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		631,8		865,8		1042,6
5 день						
Щи из свежей капусты	200	72,9	230	97,2	250	121,5
Шницель куриный с соусом	80/30	439	90/40	482,9	100/50	526,8
Каша гречневая	100	80,5	130	104,65	150	120,75
Сок натуральный	200	100	200	100	200	100
Печенье	30	32,8	30	32,8	30	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		801,4		931,85		1054,25
Итого за 5 дней		3339,06		4136,27		4774,59
Итого средняя за день		667,812		827,254		954,918

Зав. производства:




 Утверждаю
 КГУ "СОШ" им. К. Бекхожина
 г. Павлодар
 Руководитель:
 Анесова Г.Ж.

Меню 2 неделя

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
1 день					
Каша молочная пшеничная со сл.маслом	200	4,3	7	19,2	157,5
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Печенье	30	1,91	4,27	170,3	119,56
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		14,21	12,77	218,17	454,46
2 день					
Жаркое с курицей	200	124,1	230	139,61	250
Компот из сухофруктов	200	55,1	200	55,1	200
хлеб	20	76,2	30	114,3	40
Итого за день		255,4	460	309,01	490
3 день					
Суп овощной	200	58,2	230	66,93	250
Ватрушка с творогом	50	2,8	2,9	19,3	114,7
Кисель плодово-ягодный	200	76,4	200	76,4	200
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		145,1	434,3	166,4	640,9
4 день					
Котлета рыбная с соусом	80/30	2,5	6,4	20,7	242,3
Картофельное пюре	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Чай с лимоном	200	411,7	200	658,72	200
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		424,3	211,2	693,39	599
5 день					
Каша молочна рисовая	200	3,4	6,5	22,9	163,8
Булочка домашняя	50	4,5	6,9	33,7	106,13
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		15,9	14,9	85,27	447,33
Итого за 5 дней		854,91	1133,17	1472,24	2631,69
Итого средняя за день		170,982	226,634	294,448	526,338

Зав. производства:





Утверждаю
 КГУ "СОШ" им. К. Бекхожина
 г. Павлодар
 Руководитель:
 Анесова Г.Ж.

Социальное меню 2 неделя

Наименование блюд	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день						
Суп гречневый на к/б	200	94	230	94	250	94
Печенье	30	119,56	30	119,56	30	119,56
Плов из говядины	200	347,2	230	416,64	250	462,93
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2	200	101,2
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		644,16		751,7		836,09
2 день						
Суп гороховый	200	53	230	84,8	250	106
Жаркое с курицей	200	124,1	230	139,61	250	155,13
Салат свекольный с сыром на р/м	80	227,9	90	250,69	100	273,48
Компот из сухофруктов	200	55,1	200	55,1	200	55,1
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		536,3		644,5		742,11
3 день						
Суп овощной	200	58,2	230	66,93	250	72,75
Тефтели мясные с соусом	80/20	53,9	90/40	70,07	100/50	80,85
Каша пшеничная	100	108,2	130	108,2	150	108,2
Ватрушка с творогом	50	50,1	50	65,13	50	75,15
Кисель плодово-ягодный	200	76,4	200	76,4	200	76,4
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		423		501,03		565,75
4 день						
Свекольник на к/б	200	56,3	230	75,07	250	93,83
Салат витаминный на р/м	80	105	90	120,75	100	131,25
Котлета рыбная с соусом	80/20	274,4	90/40	301,84	100/50	329,28
Картофельное пюре	100	80,5	130	104,65	150	120,75
Чай с лимоном	200	411,7	200	658,72	200	823,4
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		1004,1		1375,33		1650,91
5 день						
Суп с макаронными изделиями на к/б	200	72,2	230	830,3	250	90,25
Булочка домашняя	50	106,13	50	106,13	50	106,13
Котлета куриная с соусом	80/20	66	90/40	85,8	100/50	99
Каша перловая	100	87,4	130	87,4	150	87,4
Чай черный с сахаром	200	32,8	200	32,8	200	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		440,73		1256,73		567,98
Итого за 5 дней		#ССЫЛКА!		#ССЫЛКА!		#ССЫЛКА!
Итого средняя за день		#ССЫЛКА!		#ССЫЛКА!		#ССЫЛКА!

Зав. производства:

