

Утверждаю
КГУ "СОШ № 34"

г. Павлодар

Руководитель
Мигунова Т.А.

Социальное меню 1 неделя

Наименование блюд	7-10лет		11-14лет		15-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день						
Борщ на к/б со сметаной	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
мед	10	117,5	10	152,75	10	176,25
Яблоки	200		200		200	
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		543,16		683,18		807,08
2 день						
Рассольник на к/б со сметаной	200	307,3	230	353,4	250	384,13
Салат из моркови на р/м	80	284,8	90	313,28	100	375,94
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		1003,9		1194,34		1377,67
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	Мясо с овоц	65/65	348	75/75	386,67
Перловая каша	100		130		150	
Компот из свежих яблок	200	9,2	200	9,2	200	9,2
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		297,5		731,13		849,18
4 день						
Свекольник на к/б со сметаной	200	67,6	230	77,74	250	84,5
Салат из картофеля с соленым огурцом	80	282,5	90	339	100	376,67
Биточки рыбные с соусом	80/30	62,7	90/40	62,7	100/50	62,7
Картофельное пюре	100	286	130	457,6	150	572
Печенье	30	32,8	30	32,8	30	32,8
Сок натуральный	200		200		200	
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		807,8		1084,14		1281,07
5 день						
Щи из свежей капусты	200	72,9	230	97,2	250	121,5
Салат из моркови на р/м	60	1,6	60	1,6	60	1,6
Тефтели	80/30	439	90/40	482,9	100/50	526,8
Макароны	100	80,5	130	104,65	150	120,75
Чай с лимоном	200	57,1	200	57,1	200	57,1
хлеб	20	76,2	30	114,3	40	152,4
Итого за день		727,3		857,75		980,15
Итого за 5 дней		3379,66		4550,54		5295,15
Итого средняя за день		675,932		910,108		1059,03

Зав. производства: