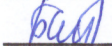


Согласовано

ИП "Байрамкулова"

 Байрамкулова Г.С.



УТВЕРЖДАЮ

руководитель СОШ № 15

города Павлодара

 Шакенова Н.Ж.

### Перспективное 2-х недельное меню для учащихся 1-4 классов

#### Меню 1 неделя

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
<b>1 день</b>					
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	0,6	3	3	307,3
Яблоки	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
<b>Итого за день</b>		<b>25</b>	<b>25,4</b>	<b>44,17</b>	<b>788,8</b>
<b>2 день</b>					
плов из мяса говядины	200	2,3	3	12,7	62,4
Салат из моркови на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>12,95</b>	<b>7,2</b>	<b>76,12</b>	<b>411,8</b>
<b>3 день</b>					
Филе куриное с овощами	100	1,7	5,6	11,2	102,1
макароны	100	1,91	4,27	170,3	119,56
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>11,61</b>	<b>11,37</b>	<b>200,57</b>	<b>360,56</b>
<b>4 день</b>					
Суп гороховый с мясом говядины	200	17,7	20,9	25	359,1
Булочка домашняя	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	100
хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>29,2</b>		<b>65,37</b>	
<b>5 день</b>					
Шницель мясной с соусом	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	24,9	101,2
хлеб	20	76,2	0	0,8	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>89,3</b>	<b>11</b>	<b>76,6</b>	<b>509,5</b>
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>1679,66</b>	<b>54,97</b>	<b>462,83</b>	<b>2070,66</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>335,932</b>	<b>10,994</b>	<b>92,566</b>	<b>414,132</b>

Согласовано

ИП "Байрамкулова"

 Байрамкулова Г.С.

  
УТВЕРЖДАЮ

руководитель СОШ № 15 города

Павлодара

 Шакенова Н.Ж.

Перспективное 2-х недельное меню для учащихся 1-4 классов

Меню 2 неделя

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
<b>1 день</b>					
Тефтели мясные с соусом	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Салат из свеклы с сыром на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Компот из свежих яблок	200	411,7	200	658,72	823,4
хлеб	20	76,2	30	114,3	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>506,85</b>	<b>241,5</b>	<b>862,77</b>	<b>1435,9</b>
<b>2 день</b>					
Суп рисовый с мясом говядины	200	8	10,5	26,3	232,3
Булочка дорожная	50	36	3,4	23,5	139
Чай с лимоном	200	76,4	200	76,4	200
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>128,1</b>	<b>215,3</b>	<b>129,97</b>	<b>647,5</b>
<b>3 день</b>					
Котлета куриная с соусом	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Макароны отварные	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Кисель	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>28,1</b>	<b>25,8</b>	<b>63,87</b>	<b>617</b>
<b>4 день</b>					
Жаркое с мясом говядины	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Салат из моркови на р/м	60	72,45	2,7	34,75	172
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>82,85</b>	<b>9,3</b>	<b>78,32</b>	<b>464,9</b>
<b>5 день</b>					
Борщ с мясом курицы	200	2	5,8	12,3	110
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Булочка домашняя	50	2,65	2,7	34,75	172
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>12,65</b>	<b>10</b>	<b>75,72</b>	<b>459,4</b>
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>758,55</b>	<b>501,9</b>	<b>1210,65</b>	<b>3624,7</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>151,71</b>	<b>100,38</b>	<b>242,13</b>	<b>724,94</b>