

Согласовано

ИП "Байрамкулова"

 Байрамкулова Г.С.



УТВЕРЖДАЮ

руководитель СОШ № 15 города

Павлодара

 Шакенова Н.Ж.

## Перспективное 2-х недельное меню

### Социальное меню 1 неделя

Наименование блюд	6-11лет		11-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
<b>1 день</b>				
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	307,3	250	353,4
Жаркое с мясом говядины	200	259,2	250	336,96
Кисель плодово-ягодный	200	76,4	200	76,4
Фрукты	200	104	200	104
хлеб	20	76,2	30	114,3
<b>Итого за день</b>		<b>823,1</b>		<b>985,06</b>
<b>2 день</b>				
Рассольник с мясом говядины	200	62,4	250	78
Салат из моркови на р/м	60	60,51	100	100,85
плов из мяса говядины	200	129	250	172
мед	10	32,8	10	32,8
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2
хлеб	20	76,2	30	114,3
<b>3 день</b>				
Суп крестьянский с говядиной	200	85,9	250	114,5
Филе куриное с овощами	100	267,6	150	348
Макароны	100	90,38	150	117,5
Компот из сухофруктов	200	116	200	116
мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
<b>Итого за день</b>		<b>668,88</b>		<b>843,1</b>
<b>4 день</b>				
Суп гороховый с говядиной	200	53,6	250	53,6
Котлета рыбная	80/30	62,7	100/50	62,7
Картофельное пюре	100	88,2	150	132,3
Сок натуральный	200	92	200	92
Булочка домашняя	50	91,7	50	91,7
хлеб	20	76,2	30	114,3
<b>Итого за день</b>		<b>464,4</b>		<b>546,6</b>
<b>5 день</b>				
Щи из свежей капусты с мясом говядины	200	72,9	250	97,2
Шницель мясной с соусом	80/30	439	100/50	482,9
Каша гречневая	100	286	150	429
Чай с лимоном	200	100	200	100
мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
<b>Итого за день</b>		<b>1006,9</b>		<b>1256,2</b>
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>3039,48</b>		<b>3745,26</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>607,896</b>		<b>749,052</b>

Согласовано

ИП "Байрамкулова"

 Байрамкулова Г.С.



УТВЕРЖДАЮ

руководитель СОШ № 15

города Павлодара

 Шакенова Н.Ж.

### Перспективное 2-х недельное меню

#### Социальное меню 2 неделя

Наименование блюд	6-11лет		11-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
<b>1 день</b>				
Суп овощной с мясом говядины	200	58,2	250	72,75
Салат свекольный с сыром на р/м	60	227,9	100	379,83
Тефтели мясные с соусом	80/20	70,06	100/50	105,1
Каша гречневая	100	108,2	150	162,3
Компот из свежих яблок	200	62,7	200	62,7
Мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
<b>Итого за день</b>		<b>636,06</b>		<b>929,78</b>
<b>2 день</b>				
Суп рисовый с мясом говядины	200	115,5	250	144,38
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
<b>Итого за день</b>		<b>750,9</b>		<b>905,48</b>
<b>3 день</b>				
Суп рыбный из минтая	200	56,3	250	75,07
Салат витаминный на р/м	60	72,45	100	120,75
Котлета куриная с соусом	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
<b>Итого за день</b>		<b>457,35</b>		<b>634,12</b>
<b>4 день</b>				
Суп вермешелевый с мясом говядины	200	53	250	66,25
Салат из моркови на р/м	60	72,45	100	120,75
Жаркое с мясом говядины	200	124,1	250	155,13
Чай школьный	200	55,1	200	55,1
хлеб	20	76,2	30	114,3
<b>Итого за день</b>		<b>838,2</b>		<b>1145,65</b>
<b>5 день</b>				
Борщ с мясом курицы	200	94	250	117,5
Плов из мяса говядины	200	124,1	250	155,12
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2
Булочка домашняя	50	344	50	344
хлеб	20	76,2	30	114,3
<b>Итого за день</b>		<b>739,5</b>		<b>832,12</b>
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>1719,5</b>		<b>2157,67</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>343,9</b>		<b>431,534</b>