

Руководитель КГУ "СОШ №24 г.Павлодара"

Солтанбекова А.Е.

06.01.2023 г.

Двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

КГУ "Средняя общеобразовательная школа №24 города Павлодара"

Меню 2 неделя

Зима-весна

6-11 лет

Наименование блюда	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
1 день					
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
Итого за день		506,85	241,5	862,77	1435,9
2 день					
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
Итого за день		128,1	215,3	129,97	647,5
3 день					
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
Итого за день		28,1	25,8	63,87	617
4 день					
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
Итого за день		82,85	9,3	78,32	464,9
5 день					
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
Итого за день		12,65	10	75,72	459,4
Итого за 5 дней		758,55	501,9	1210,65	3624,7
Итого средняя за день		151,71	100,38	242,13	724,94

Мед. Сестра

ИП "Мангазеева"

Мангазеева Т.В.

"Утверждаю"
 Руководитель КГУ "СОШ № 24 г. Павлодара"
 Солтанбекова А.Е.

06.01.2023 г.

Двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

КГУ "Средняя общеобразовательная школа №24 города Павлодара"

Меню 1 неделя

Зима-весна

1 день					
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
Итого за день		25	25,4	44,17	788,8
2 день					
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
Итого за день		12,95	7,2	76,12	411,8
3 день					
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
Итого за день		11,61	11,37	200,57	360,56
4 день					
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
Итого за день		29,2		65,37	
5 день					
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
Итого за день		89,3	11	76,6	509,5
Итого за 5 дней		1679,66	54,97	462,83	2070,66
Итого средняя за день		335,932	10,994	92,566	414,132

Мед. Сестра

ИП "Мапгазеева"

Мапгазеева Т.В.