

Утверждаю:  
 Директор СОШ №33  
 города Павлодара  
 Жексенов А.А.



### 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
Чай черный с сахаром	200	76,4	200	76,4
Яблоко	1 шт	104	1 шт	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 капусты со свежим огурцом на р/м	60	60,51	100	100,85
плов из мяса говядины	200	129	250	172
мед	10	32,8	10	32,8
Кисель плодово-ягодный			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
Чай с лимоном	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
Компот из сухофруктов	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>



### 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
Тефтели мясные с соусом	80/20	70,06	100/50	105,1
Каша гречневая	100	108,2	150	162,3
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2
Мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
<b>Итого за день</b>		<b>446,66</b>		<b>588,45</b>
<b>2 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>3 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>4 день</b>				
Суп вермешелевый с мясом говядины	200	53	250	66,25
Салат из моркови на р/м	60	60,51	100	100,85
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>368,91</b>		<b>491,63</b>
<b>5 день</b>				
Борщ с мясом курицы	200	94	250	117,5
Плов из мяса говядины	200	124,1	250	155,12
Компот из сухофруктов	200	100	200	100
Булочка домашняя	50	344	50	344
хлеб	20	76,2	30	114,3
<b>Итого за день</b>		<b>738,3</b>		<b>830,92</b>
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>2762,12</b>		<b>3450,6</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>552,424</b>		<b>690,12</b>



Утверждаю:  
Директор СОСШ №33  
города Павлодара"  
Алексеев А.А.

### Меню 1 неделя

Наименование блюда	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	1 шт	16,6	20,9	18,6	328,9
Чай черный с сахаром	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 капусты со свежим огурцом на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Чай фруктовый	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>12,95</b>	<b>7,2</b>	<b>66,52</b>	<b>373,3</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
Чай с лимоном	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
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	24,9	101,2
хлеб	20	7,7	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>1641,16</b>	<b>54,97</b>	<b>453,23</b>	<b>2032,16</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>328,232</b>	<b>10,994</b>	<b>90,646</b>	<b>406,432</b>



Утверждаю:  
 Директор СОЦ №33  
 города Павлодара"  
 Жексенбаев А.А.

### Меню 2 недели

6-11 лет					
Наименование блюд	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
Чай черный с сахаром	200	0,1	0,1	18,8	76,4
хлеб	20	76,2	30	114,3	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>92,6</b>	<b>38,9</b>	<b>188,1</b>	<b>516,9</b>
<b>2 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
Чай фруктовый	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>28,1</b>	<b>25,8</b>	<b>54,27</b>	<b>578,5</b>
<b>3 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	0,1	76,4	200
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Итого за день</b>		<b>128,1</b>	<b>15,3</b>	<b>129,97</b>	<b>647,5</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	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>13,05</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
Компот из сухофруктов	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>274,5</b>	<b>99,3</b>	<b>526,38</b>	<b>2667,2</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>54,9</b>	<b>19,86</b>	<b>105,276</b>	<b>533,44</b>