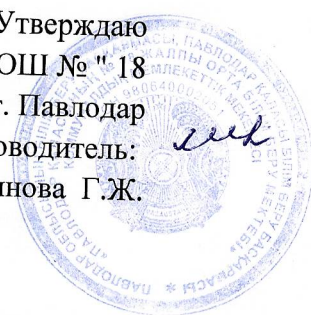


Утверждаю  
 КГУ "СОШ № 18"  
 г. Павлодар  
 Руководитель:  
 Бергузинова Г.Ж.



## Перспективное меню

4 неделя

1 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
1	Палочки из моркови и огурца	60	27	80	37	100	47
2	Плов из птицы	200	324,5	220	356,4	250	405,6
3	Какао с молоком	200	205,6	200	205,6	200	205,6
4	Яблоки	120	56,4	120	56,4	120	56,4
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		663,9		739,4		798,6

2 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
1	Ленивые голубцы, соус сметанный	200/20	412,2	220/20	453,1	250/20	512,5
2	Компот из свежих яблок	200	40	200	40	200	40
3	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		502,6		577,1		636,5

3 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
1	Шницель из птицы, соус сметанный	70/20	147	90/20	189	100/20	210
2	Гречка рассыпчатая	130	131,3	150	151,5	180	181,8
3	Поджаренная (горошек зеленый)	20	16,2	25	20,3	30	24,3
4	Напиток из шиповника	200	102	200	102	200	102
5	Яблоки	120	56,4	120	56,4	120	56,4
6	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		503,30		603,20		658,50

4 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-15 лет		16-18 лет	
1	Рыба тушеная с овощами, томатный со	70	85,9	90	110,4	100	122,7
2	Картофельно-морковное пюре	130	120,2	150	128,8	180	154,5
3	Напиток Денсаулык	200	85	200	85	200	85
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		341,50		408,23		446,20

5 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-15 лет		16-18 лет	
1	Салат из варенных овощей	60	54,2	80	72,2	100	90,3
2	Суп с макаронными изделиями и мясом	200	130	250	155,5	300	195,2
3	Булочка с творогом	50	124	50	124	50	124
4	Напиток лимонный	200	40	200	40	200	40
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		398,60		475,70		533,50

Зав. производством

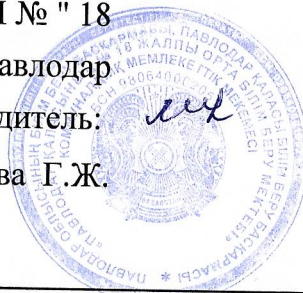


Утверждаю  
КГУ "СОШ № 18"

г. Павлодар

Руководитель:

Бергузинова Г.Ж.



## Перспективное меню

1 неделя

1 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-15 лет		16-18 лет	
1	Нарезка из помидор, огурцов и сыра	60	17,6	80	20,8	100	26
2	Плов из птицы	200	324,5	220	356,4	250	405,6
3	Чай каркаде	200	10	200	10	200	10
4	Яблоки	120	56,4	120	56,4	120	56,4
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
Калорийность		458,90		527,60		582,00	

2 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-15 лет		16-18 лет	
1	Салат витаминный	60	64,8	80	86,4	100	108
2	Котлеты из говядины, соус сметанный	70/20	104,3	90/20	134,1	100/20	149
3	Отварные макароны	130	145,6	150	168,1	180	201,6
4	Компот из сухофруктов	200	40	200	40	200	40
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
Калорийность		405,1		512,6		582,6	

3 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
1	Куриная грудка с овощами	70	227	90	240,3	100	267
2	Гречка рассыпчатая	130	131,3	150	151,5	180	181,8
3	Какао с молоком	200	205,6	200	205,6	200	205,6
4	Яблоки	120	56,4	120	56,4	120	56,4
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
Калорийность		670,7		737,8		794,8	

4 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-15 лет		16-18	
1	Биточки рыбные, соус молоч- томат.	70/20	92,4	90/20	118,8	100/20	132
2	Картофельно-морковное пюре	130	120,2	150	128,8	180	154,5
3	Подгарнировка (консерв.горошек)	20	7,6	25	9,5	30	11,4
4	Напиток лимонный	200	40	200	40	200	40
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
Калорийность		310,60		381,10		421,90	

5 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-15 лет		16-18	
1	Борщ с мясом	200	88	250	110	300	132
2	Булочка бутербродная с сыром	50	124,5	50	124,5	50	124,5
3	Напиток Денсаулық	200	85	200	85	200	85
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	84	84
Калорийность		347,9		403,5		425,5	

Зав. производством





Утверждаю  
КГУ "СОШ № 18  
г. Павлодар

Руководитель:  
Бергузинова Г.Ж.



## Перспективное меню

2 неделя

1 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
1	Поджарка из птицы	70	100,1	90	128,7	100	143
2	Рис рассыпчатый с овощами	130	128,7	150	148,5	180	178,2
3	Какао с молоком	200	205,6	200	205,6	200	205,6
4	Яблоки	120	56,4	120	56,4	120	56,4
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		541,2		623,2		667,2

2 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
1	Ленивые голубцы, соус сметанный	200/20	412,2	220/20	453,1	250/20	512,5
2	Компот из сухофруктов	200	40	200	40	200	40
3	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		502,6		577,1		636,5

3 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
1	Салат с морковью и сыром	60	64,1	80	85,6	100	107,8
2	Жаркое по домашнему из птицы	200	496	220	545,6	250	620
3	Чай каркаде	200	10	200	10	200	10
4	Яблоки	120	56,4	120	56,4	120	56,4
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		676,9		781,6		878,2

4 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
1	Котлеты рабные, соус молочно-томатный	70/20	110,5	90/20	140,8	100/20	149
2	Макароны отварные	130	145,6	150	168,1	180	201,6
3	Подгарнировка (горошек зеленый)	20	16,2	25	20,3	30	24,3
4	Компот из свежих яблок	200	118,2	200	118,2	200	118,2
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		440,9		531,4		577,1

5 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-15 лет		15-18 лет	
1	Салат из белокочанной капусты и яблок	60	103,2	90	154,8	100	172
2	Суп гороховый с мясом	200	108	250	135	300	162
3	Булочка с творогом	50	124	50	124	50	124
4	Напиток лимонный	200	40	200	40	200	40
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		425,60		537,80		582

Зав. производством



Утверждаю  
 КГУ "СОШ № 18  
 г. Павлодар  
 Руководитель:  
 Бергузинова Г.Ж.



## Перспективное меню

3 неделя

1 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
1	Салат из моркови с яблоком	60	63,2	80	65,1	250	312
2	Паста Болоньезе из птицы	200	238	220	261,8	35	141
3	Напиток Денсаулық	200	85	200	85	200	100
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		436,6		495,9		637

2 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
1	Котлеты из говядины, соус сметанный	70/20	104,3	90/20	134,1	100/30	197
2	Гречка рассыпчатая с овощами	130	145,6	150	168,1	150	168
3	Яблоки	120	56,4	120	56,4	200	100
4	Компот из сухофруктов	200	40	200	40	200	40
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		396,7		482,6		589

3 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-15 лет		16-18 лет	
1	Салат из варенных овощей	60	54,2	80	72,2	100	90,3
2	Суп рисовый с мясом	200	230	250	575	300	690
3	Булочка бутербродная с сыром	50	124,5	50	124,5	50	124,5
4	Напиток лимонный	200	40	200	40	200	40
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		499,10		895,70		1028

4 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-15 лет		16-18 лет	
1	Биточки рыбные, соус молоч- томат.	70/20	92,4	90/20	118,8	100/20	132
2	Картофельно-морковное пюре	130	120,2	150	128,8	180	154,5
3	Подгарнировка (консерв.горошек)	20	7,6	25	9,5	30	11,4
4	Компот из свежих яблок	200	118,2	200	118,2	200	118,2
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		388,80		459,30		500,1

5 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
		7-10 лет		11-15 лет		16-18 лет	
1	Рагу из птицы	200	442,1	220	486,2	250	552,5
2	Какао с молоком	200	205,6	200	205,6	200	205,6
3	Яблоки	120	56,4	120	56,4	120	56,4
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50,4	50	84	50	84
	Калорийность		754,50		832,20		898,50

Зав. производством

