

## СОГЛАСОВАНО

Руководитель ГУ "Отдел образования  
по Зерендинскому району управления  
образования Акмолинской области"

Нурова Д.Ш..

28 ноября 2022 года

## УТВЕРЖДАЮ

и.о. Директора КГУ «Основная средняя школа  
станции Чаглинка отдела образования  
по Зерендинскому району управления  
образования Акмолинской области»

Кульмаганбетова Г.Н..

28 ноября 2022 года

## 3 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
<b>1-й день (понедельник)</b>						
Пельмени из мяса говядины с бульоном	200	584	230	672	250	730
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Мед	10	33	10	33	10	33
Салат «Витаминный» на растительном масле	60	31	70	36	80	41
<b>2-й день (вторник)</b>						
Котлета говяжья духовая с соусом	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: макароны	100	112	120	135	130	146
Салат из свежих овощей на растительном масле (капуста, морковь)	60	31	70	36	80	41
Кисель	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
<b>3-й день (среда)</b>						
Суп лапша из мяса курицы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, болгарский перец) р/м	60	31	70	36	80	41
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
<b>4-й день (четверг)</b>						
Рыба минтай духовая с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Фрукт (яблоко)	150	52	150	52	150	52
<b>5-й день (пятница)</b>						
Плов из мяса курицы	170	295	200	346	230	398
Творог	60	72	60	72	40	72
Чай черный сладкий	200	161	200	161	60	161
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	200	97