

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

4 неделя

| Наименование блюда | 7-10 лет | | 11-14 лет | | 15-18 лет | |
|---|----------|--------|-----------|---------|-----------|---------|
| | Выход | Ккал | Выход | Ккал | Выход | Ккал |
| 1-й день (понедельник) | | | | | | |
| Мясо тушеное (говядина) | 80 | 231,24 | 90 | 265,926 | 100 | 289,05 |
| Гарнир: капуста тушеная | 100 | 316 | 130 | 367 | 150 | 472 |
| Хлеб пшеничный; ржаной | 20 | 49 | 35 | 85 | 40 | 97 |
| Салат морковный с сыром на р/м | 60 | 91 | 70 | 106 | 80 | 121 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 55,6 | 200 | 55,6 | 200 | 55,6 |
| 2-й день (вторник) | | | | | | |
| Щи с мясом говядины (капуста, картофель, лук, морковь) | 200/20 | 98 | 230/20 | 112 | 250/20 | 121 |
| Хлеб пшеничный; ржаной | 20 | 49 | 35 | 85 | 40 | 97 |
| Фрукт (яблоко) | 150 | 52 | 150 | 52 | 150 | 52 |
| Кисель | 200 | 93 | 200 | 93 | 200 | 93 |
| 3-й день (среда) | | | | | | |
| Жаркое из мяса курицы | 200 | 178,8 | 230 | 206 | 250 | 224 |
| Пряники | 100 | | 100 | | 100 | |
| Хлеб пшеничный; ржаной | 20 | 49 | 35 | 85 | 40 | 97 |
| Чай с молоком | 200 | 19 | 200 | 19 | 200 | 19 |
| Мед | 10 | 33 | 10 | 33 | 10 | 33 |
| 4-й день (четверг) | | | | | | |
| Тефтели говяжьи с соусом | 70/30 | 181,1 | 80/30 | 139,747 | 90/30 | 375,812 |
| Гарнир: гречка | 100 | 92 | 130 | 120 | 150 | 138 |
| Хлеб пшеничный: ржаной | 20 | 49 | 35 | 85 | 40 | 97 |
| Чай черный сладкий | 200 | 161 | 200 | 161 | 60 | 161 |
| Печенье | 60 | 87 | 60 | 103 | 60 | 134 |
| 5-й день (пятница) | | | | | | |
| Вареники с картофелем | 70/30 | 285 | 80/30 | 314 | 90/30 | 342 |
| Хлеб пшеничный: ржаной | 20 | 49 | 35 | 85 | 40 | 97 |
| Кофейный напиток | 200 | 55,6 | 200 | 55,6 | 200 | 55,6 |
| Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, капуста) на растит. масле | 60 | 31 | 70 | 36 | 80 | 41 |