

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ГУ "Отдел образования по Зерендинскому району управления образования Акмолинской области" Нурова Д.Ш.

1 сентября 2023 года



КГУ «Общественно-образовательная школа №1» филиалом отдела образования по Зерендинскому району управления образования Акмолинской области»  
Болатова А.Ш.

1 сентября 2023 года

### Перспективное 4-х недельное меню (лето-осень)

1 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Вареники с картофелем со слив.маслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	405,2
	100	212	100	212	100	212
	60	31	70	36	80	41
	20	49	35	85	40	97
<b>2-й день (вторник)</b>						
Тефтели говяжьи с соусом	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812
Гарнир: гречка	100	92	130	120	150	138
Чай с молоком	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3	87	20/5/3	87	35/5/3	134
Салат свекольный на растит.масле	60	57	70	67	80	76
<b>3-й день (среда)</b>						
Суп с вермишелью с мясом курицы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Сок (фруктовый)	200	92	200	92	200	92
Творог	60	72	60	72	60	72
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
<b>4-й день (четверг)</b>						
Рыба духовая(минтай)с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: рис припущенный	100	163,6	130	197	150	213
Салат (морковь,сыр)на растительном масле	60	60,4	70	71	80	81
Кисель плодово-ягодный	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
<b>5-й день (пятница)</b>						
Жаркое из мяса курицы	200	178,8	230	206	250	224
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Фрукт (яблоко)	150	52	150	52	150	52
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5