

М. ЛАСОВАНО

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

1 сентября 2023 года



М. ЛАСОВАНО
Руководитель ГУ "Общественно-образовательная школа
создана в соответствии с приказом отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области"
Богданова И.

1 сентября 2023 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	