

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

Перспективное 4-х недельное меню (зима-весна)

1 неделя

	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименование блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Вареники с картофелем со слив.маслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	405,2
Питевой йогурт	100	212	100	212	100	212
Салат из свежих овощей на растит. масле (капуста, огурцы, помидоры)	60	31	70	36	80	41
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
2-й день (вторник)						
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
3-й день (среда)						
Суп с вермишелью с мясом курицы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Сок (фруктовый)	200	92	200	92	200	
Творог	60	72	60	72	60	72
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
4-й день (четверг)						
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
5-й день (пятница)						
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