

СОГЛАСОВАНО

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

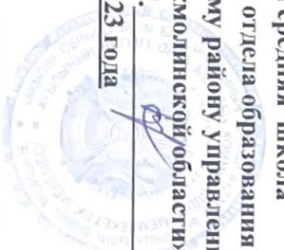
01 сентября 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

КГУ «Основная средняя школа
села Троицкое» отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Нурписова К.С.

01 сентября 2023 года



Перспективное 4-х недельное меню (лето-осень)

1 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18лет	
	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
Питтевой йогурт	60	31	70	36	80	41
Салат из свежих овощей на раститт. масле (капуста, огурцы, помидоры)	20	49	35	85	40	97
Хлеб пшеничный; ржаной						
2-й день (вторник)						
Тфрегли 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 раститт. 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	92
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