

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ГУ "Оддэл образования
по Зерендинскому району управления
образования Акимской области"
Нурова Д.Ш.

01 сентября 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

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

01 сентября 2023 года

Перспективное 4-х недельное меню (лето-осень)

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
I неделя						
Нарезки с картофелем со слив. маслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	405,2
Питательный йогурт	100	212	100	212	100	212
Салат из свежих овощей на растит. масле (капусты, огурцы, помидоры)	60	31	70	36	80	41
Хлеб пшеничный, ржаной	20	49	35	85	40	97
2-й день (вторник)						
Терпели говядина 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
Сол (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 дорада (минтай) с соусом	70/10	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: рис, припущенный	100	163,6	130	197	150	213
Салат (морковь, свекла) растительном масле	60	60,4	70	71	80	81
Кисель, пшеничный	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