

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ГУ «Отдел образования
по Зеркалинскому району, управление
образования Акмолинской области»
Нурова Д.Ш.

01 сентября 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

КГУ «Основная средняя школа
села Троицкое отдела образования
по Зеркалинскому району, управления
образования Акмолинской области»
Нурисеова К.С.
01 сентября 2023 года

2 недели

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Перец фаршированный	200/25	98	230/25	112	250/25	121
Гарнир: макароны	100	112	120	135	130	146
Хлеб пшеничный, расстой	200	49	35	85	40	97
Каша с молоком и сахаром	20	213	200	213	200	213
2-й день (вторник)						
Суп рисовый с мясом курицы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Хлеб пшеничный, расстой	20	49	35	85	40	97
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6
3-й день (среда)						
Котлеты говяжья, духовая с соусом	70/10	181,1	80/10	200	90/30	218
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Бульон с мясом и супом	20/5/3	87	37/7/1	103	35/5/3	134
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-й день (четверг)						
Биточки рыбные с соусом	70/30	96,6	80/10	106,26	100/30	107
Гарнир: рис припущенный	100	163,6	110	197	150	213
Салат из свежих овощей (капуста, огурцы, помидоры) на растительном масле	60	57	70	67	80	76
Чай сладкий с лимоном	200	28	200	28	200	28
Хлеб пшеничный, расстой	20	49	35	85	40	97
5-й день (пятница)						
Вареники на кв. (капуста, свекла, картофель, лук, морковь)	200	114,8	230	132	250	144
Хлеб пшеничный, расстой	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Творог	60	72	60	72	40	72
Пшеники	100	—	100	—	100	—