

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ГА "Одноклассники
по Зерешинскому району управления
образования Акмолинской области"
Нурова Д.Ш.

01 сентября 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
КТУ «Основная средняя школа
села Троицкое отдела образования
по Зерешинскому району управления
образования Акмолинской области»
Нурисова К.С.
01 сентября 2023 года

4 недели

Наименование блюда	Выход	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
		Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)				
Мясо тушеное (говядина)	80	231,24	90	265,926
Гарнир: капуста тушеная	100	316	130	367
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85
Салат морковный с сыром на рые	60	91	70	106
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6
2-й день (вторник)				
Щи с мясом говядины (капустя,	200/20	98	230/20	112
картофель, лук, морковь)				250/20
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85
Фрукт (яблоко)	150	52	150	52
Кисель	200	93	200	93
3-й день (среда)				
Жаркое из мяса курицы	200	178,8	250	206
Празники	100		100	
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85
Чай с молоком	200	19	200	19
Мед	10	33	10	33
4-й день (четверг)				
Тефтели говяжьи с соусом	70/30	181,1	80/30	139,747
Гарнир: гречка	100	92	130	120
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85
Чай черничный с сахаром	200	161	200	161
Печенье	60	87	60	103
5-й день (пятница)				
Вареники с картофелем	70/30	285	80/30	314
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85
Кофейный напиток	200	55,6	200	55,6
Салат из свежих овощей (огурцы,	60	31	70	36
помидоры, капуста) на растит. масле				80
				41
				342
				97
				55,6
				41
				33
				224
				100
				40
				150
				97
				121
				55,6
				121
				55,6
				112
				250/20
				121
				97
				52
				93
				200
				250
				224
				100
				40
				150
				85
				120
				139,747
				90/30
				150
				40
				97
				161
				60
				103
				60
				134
				342
				97
				55,6
				41