

ЛАСОВАНО

Руководитель ГУ "Отдел образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области"
Нурова А.И.

1 сентября 2023 года



Водатова А.И.

1 сентября 2023 года

2 неделя

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; ржаной	200	49	35	85	40	97
Какао 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; ржаной	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)						
Котлета говяжья с соусом	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3	87	377/1	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	80/30	106,26	100/30	107
Гарнир: рис припущенный	100	163,6	130	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; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-й день (пятница)						
Борщ на к/б (капуста, свекла, картофель, лук, морковь)	200	114,8	230	132	250	144
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Творог	60	72	60	72	40	72
Пряники	100		100		100	