

СОГЛАСОВАНО

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

26 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

ИСУ «Осиповка» (с/п/п) директор
с/п/п села Заречное отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области / г/с
Нургазин Е.М.

26 августа 2022 года

2 недели

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Калл	Выход	Калл	Выход	Калл
1-й день (понедельник)						
Перец фаршированный	200/25	98	230/25	112	250/55	121
Гарниж макарона	100	112	120	125	130	146
Хлеб пшеничный/ржаной	200	49	25	85	40	97
Кавал с молоком и сахаром	20	21,3	200	213	200	213
2-й день (вторник)						
Суп рисовый с мясом курицы	200/20	130	230/20	125	250/30	133
Хлеб пшеничный/ржаной	20	49	35	85	40	97
Фрукт	100	52	100	33	100	82
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6
3-й день (среда)						
Котлета говяжья, духовая с соусом	20/30	281,1	80/30	200	90/30	218
Гарниж: картофель/пюре	100	81,2	120	107	130	123
булгур/бул с маслом и сыром	20/5/3	87	377/1	103	35/5/1	134
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-й день (четверг)						
Запеченная рыба с соусом	20/30	86,6	80/30	106,26	100/30	107
Гарниж: рис пропаренный	100	163,6	130	197	150	213
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, капуста) с растительным маслом	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)						
Биточки из каб./свеклы, сметан, картофеля, гус. молоко	200	114,8	230	132	250	144
Хлеб пшеничный/ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с лимоном	200	19	200	19	200	19
Пюре	60	72	60	72	60	72
Протина	100	100	100	100	100	100

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ГУ "Отдел образования
по Зерендунскому району уполномочен
образования Автономной области"
Нурома Д.Ш.

26 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

БГУ «Основная средняя школа
села Заречное отдела образования
по Зерендунскому району уполномочен
образования Автономной области»
Нуритдин Е.М.

26 августа 2022 года

3 недели

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Коса	Выход	Коса	Выход	Коса
		1-8 лет (понижающие)				
Паштман от мяса говядины с овощами	200	584	230	672	250	730
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черной заваркой	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Мед	10	33	10	33	10	33
Сливки 30% жирности (из растительного масла)	40	31	70	36	80	41
		2-6 лет (понижающие)				
Колбаса свиная; тушенка с овощами	20/20	181,1	20/20	288	98/20	218
Сардельки; сосиски	180	183	120	135	110	146
Салат из овощей (огурцы, помидоры, капуста (филейная порода))	40	41	76	36	80	41
Каша	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
		3-6 лет (понижающие)				
Суп диетический из мяса курицы	200/20	170	230/20	196	290/20	215
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Салат из овощей (огурцы, помидоры, болгарский перец) / све	40	31	76	36	80	41
Чай черной заваркой	200	13,5	200	13,5	200	13,5
		4-8 лет (понижающие)				
Рабышкетт; драники с овощами	20/20	53	20/20	71	100/20	86
Сардельки; сосиски; колбаса	160	81,7	120	107	130	123
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Каша из сушеных фруктов	200	33,6	200	33,6	200	33,6
Фрукты (яблоки)	100	32	150	32	130	32
		5-8 лет (понижающие)				
Паштман из мяса курицы	170	205	200	246	230	288
Творог	40	72	60	72	40	72
Чай черной заваркой	200	161	200	161	40	161
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	200	87

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ЧУ "Центр образования
по Зереннинскому району управления
образования Амурской области"
Нурова Д.И.

26 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

ИТН "Областная служба занятости
села Заречье отдела образования
по Зереннинскому району управления
образования Амурской области"
Нурганин Е.М.

26 августа 2022 года

4 недели

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
		1-й день (понедельник)				
Молоко тушеное (сметана)	80	231,24	90	265,026	100	289,05
Гарнир: капуста тушеная	100	516	130	367	150	422
Хлеб пшеничный диетический	20	49	35	83	40	97
Салат морковный с сыром на р/м	60	91	70	106	80	121
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6
		2-й день (вторник)				
Щи с мясом говядины (капуста, картофель, лук, морковь)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Хлеб пшеничный диетический	20	49	35	85	40	97
Лук репчатый	100	52	130	52	150	52
Картофель	200	95	200	95	200	95
		3-й день (среда)				
Жирное мясо курицы	200	178,8	230	208	250	228
Пряники	100		100		100	
Хлеб пшеничный диетический	20	49	35	85	40	97
Чай с сахаром	200	19	200	19	200	19
Мед	10	33	10	33	10	33
		4-й день (четверг)				
Торт шоколадный с сметаной	100/0	111,1	100/0	126,542	100/0	125,812
Гарнир: гречка	100	92	120	120	150	138
Хлеб пшеничный диетический	20	49	35	85	40	97
Чай зеленый с сахаром	200	161	200	161	200	161
Пюре	60	87	60	83	60	154
		5-й день (пятница)				
Вареники с картофелем	100/0	280	100/0	314	100/0	342
Хлеб пшеничный диетический	20	49	35	85	40	97
Кисельный напиток	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, морковь) на растит. масле	60	33	70	36	80	41

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ГУ "Отдел образования
по Зерендинскому району управления
образования Актюбинской области"
Нурова Д.И.

26 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

ИСУ «Сельскохозяйственный колледж
села Зерендино» филиал «Сельскохозяйственный
колледж Зерендинского района» организации
образования Актюбинской области
Нурова Д.И.

26 августа 2022 года

Перспективное 4-х недельное меню (зима-весна)

I неделя

Наименование блюда	2-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Калл	Выход	Калл	Выход	Калл
1-й день (понедельник)						
Вареники с картофелем и свиным салом	150/3	345	200/5	405,2	200/5	405,2
Литовский суп	100	212	100	212	100	212
Салат из свежих овощей на растит. масле (огурцы, помидор, помидор)	80	31	70	34	80	41
Хлеб пшеничный/разной	20	49	35	85	40	97
2-й день (вторник)						
Тефтели говяжьи с соусом	70/30	181,1	80/30	134,747	90/30	375,812
Гарнир: гречка	100	92	130	120	180	138
Чай с лимоном	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Булгур с мясом и сыром	20/5/3	87	20/5/3	87	20/5/3	134
Салат овощной на растит. масле	60	37	70	67	80	76
3-й день (среда)						
Суп с вареными и свежими овощами	200/20	170	270/20	196	250/20	213
Салат фруктовый	200	92	200	92	200	200
Творог	60	72	60	72	60	72
Хлеб пшеничный/разной	20	49	35	85	40	97
4-й день (четверг)						
Рыба дорадо и картофель с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: рис пропаренный	100	163,6	130	197	150	213
Салат свекольный с яблоком растительное масло	60	60,4	70	71	80	81
Кисель: клубнично-ягодный	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный/разной	20	49	35	85	40	97
5-й день (пятница)						
Жаркое: говядина с грибами	200	178,8	150	206	250	224
Хлеб пшеничный/разной	20	49	35	85	40	97
Фрукт (яблоко)	150	52	150	52	150	52
Чай жареный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5