

«УТВЕРЖДЕНО»

КГУ «Школа-лицей №4

имени Абая» отдела

образования города

Сатпаев управления

образования области

Улытау

Иманбаева-Казбекова Г.Т.

2023 г.

Рекомендуемое меню

блюд для организации одноразового бесплатного питания учащихся 1-4-х классов, учащихся из малообеспеченных и многодетных семей, а также учащихся, находящихся под опекой в общеобразовательных школах города Сатпаев на 2023 год .

I неделя
Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Ккал
Каша молочная с маслом	200-250 гр.	230
Бутерброд с маслом	20-40/10 гр.	55
Какао с сахаром	200 гр.	61
Фрукт	1 шт.	70
Калорийность		416

Вторник

Тефтели в соусе	70-80/30 гр.	119
Макароны отварные	100-150 гр.	144
Хлеб	20-40 гр.	27
Компот из сухофруктов	200 гр.	120
Калорийность		410

Среда

Суп рисовый	200-250 гр.	286
Хлеб	20-40 гр.	27

Чай с лимоном	200 гр.	25
Пряник /печенье/	30-50 гр.	95
Калорийность		433

Четверг

Котлета рыбная в соусе	80/30 гр.	138
Гречка отварная	100-150 гр.	133
Хлеб	20-40 гр.	27
Кисель	200 гр.	150
Калорийность		448

Пятница

Салат из свежих овощей	60-80 гр.	30
Плов	200 гр.	300
Хлеб	20-40 гр.	27
Сок натуральный	200 гр.	50
Калорийность		407

II неделя

Понедельник

Каша молочная с маслом	200-250 гр.	230
Бутерброд с маслом, с сыром	20-40/10/20 гр.	85
Чай с сиропом шиповника	200 гр.	61
Фрукт	1 шт.	70
Калорийность		446

Вторник

Гуляш	80-90 гр.	146
Перловка отварная	100-150 гр.	183
Хлеб	20-40 гр.	27
Компот из сухофруктов	200 гр.	60
Калорийность		416

Среда

Суп гороховый	200-250 гр.	246
Хлеб	20-40 гр.	27
Кисель	200 гр.	125
Печенье	30-50 гр.	95
Калорийность		493

Четверг

Салат из свежих овощей	60-80 гр.	32
Рыба тушеная	75/30 гр.	172
Пюре картофельное	100-150 гр.	133
Хлеб	20-40 гр.	27
Сок натуральный	200 гр.	150
Калорийность		482

Пятница

Курица тушеная	200 гр.	170
Макароны отварные	100-150	150
Хлеб	20-40 гр.	27
Кисель	200 гр.	150
Калорийность		497

Варианты меню могут меняться по дням недели и сезонности года.