

Столовая КГУ ОСШЛИ №4 "Болашақ"

20.01.2023

**ЗАВТРАК**

|                     | кол-во | ккал |
|---------------------|--------|------|
| каша мол кукурузная | 200/10 | 317  |
| масло сливочное     | 20     | 198  |
| яйцо                | 2 шт   | 151  |
| батон               | 100    | 262  |
| кофе с молоком      | 200    | 130  |
| сок                 | 250    | 125  |

**ОБЕД**

|                        |        |     |
|------------------------|--------|-----|
| салат зимний           | 100    | 136 |
| суп картофель с крупой | 250/25 | 214 |
| гуляш из говяд         | 100/75 | 396 |
| гречка отварная        | 200    | 339 |
| хлеб ржаной            | 125    | 180 |
| хлеб пшеничный         | 75     | 179 |
| какао                  | 200    | 226 |
| бананы                 | 330    | 300 |

**ПОЛДНИК**

|             |        |     |
|-------------|--------|-----|
| оладьи с/см | 150/20 | 491 |
| шоколад     | 60     | 328 |
| сок         | 250    | 125 |

**УЖИН 1**

|                        |        |     |
|------------------------|--------|-----|
| салат из св капусты    | 100    | 164 |
| рыба тушеная с овощами | 150/75 | 217 |
| картофель пюре         | 200    | 193 |
| хлеб пшенич            | 75     | 179 |
| хлеб ржаной            | 125    | 180 |
| чай витаминный         | 200    | 75  |
| груши                  | 280    | 151 |
| мед                    | 20     | 305 |

**УЖИН 2**

|                    |     |     |
|--------------------|-----|-----|
| булочка с повидлом | 50  | 285 |
| ряженка            | 250 | 127 |

шеф повар  
диет.сестры











