



Удостоверено
Институт диетологии КГУ ОСШЛИ №4 "Болашақ"
Тырганбаева Г.К.

Столовая КГУ ОСШЛИ №4 "Болашақ"

01.02.2023

ЗАВТРАК

| | КОЛ-ВО | ККАЛ |
|-------------------|---------------|-------------|
| каша мол пшениная | 200/10 | 330 |
| масло сливочное | 20 | 198 |
| сыр | 40 | 134 |
| батон | 100 | 262 |
| кофе с молоком | 200 | 130 |
| сок | 250 | 125 |

ОБЕД

| | | |
|------------------|--------|-----|
| салат фантазия | 100 | 145 |
| борщ с/м | 300 | 338 |
| куры с овощами | 100/75 | 258 |
| гороховое пюре | 200 | 352 |
| хлеб ржаной | 125 | 180 |
| хлеб пшеничный | 75 | 179 |
| компот из сух фр | 200 | 113 |
| яблоки | 330 | 151 |

ПОЛДНИК

| | | |
|-------|-----|-----|
| вафли | 60 | 238 |
| сок | 250 | 125 |

УЖИН 1

| | | |
|----------------|--------|-----|
| винегрет | 100 | 136 |
| сардельки с/с | 100/75 | 396 |
| рожки отварные | 200 | 165 |
| хлеб ржаной | 125 | 180 |
| хлеб пшенич | 75 | 179 |
| чай с молоком | 200 | 150 |
| бананы | 330 | 300 |
| мед | 20 | 123 |

| | | |
|-------|-----|-----|
| слоба | 50 | 285 |
| кефир | 250 | 127 |

шеф повар
диет.сестра






