



Турганбаева Г.К.

Столовая КГУ ОСШЛИ №4 "Болашак"

15 октября 2024

**ЗАВТРАК**

|                    | кол-во | ккал |
|--------------------|--------|------|
| каша мол пшеничная | 200    | 330  |
| масло сливочное    | 20     | 198  |
| яйцо               | 50     | 151  |
| кофе с молоком     | 200    | 130  |
| батон              | 100    | 262  |

**ОБЕД**

|                            |        |     |
|----------------------------|--------|-----|
| салат нежный               | 100    | 173 |
| суп картофель с крупой с/м | 300    | 214 |
| тефтели с/с                | 100/75 | 396 |
| рис припущенный            | 200    | 256 |
| хлеб ржаной                | 75     | 180 |
| хлеб пшенич.               | 75     | 179 |
| какао                      | 200    | 226 |
| груши                      | 300    | 125 |

**ПОЛДНИК**

|                     |     |     |
|---------------------|-----|-----|
| конфеты             | 100 | 328 |
| ватрушка с творогом | 75  | 180 |
| сок                 | 500 | 250 |

**УЖИН 1**

|                     |        |     |
|---------------------|--------|-----|
| винегрет            | 100    | 61  |
| жаркое по домашнему | 268/50 | 421 |
| хлеб ржаной         | 75     | 180 |
| хлеб пшенич         | 75     | 179 |
| чай с лимоном       | 200    | 150 |
| мед                 | 20     | 125 |
| яблоки              | 300    | 151 |

|         |     |     |
|---------|-----|-----|
| булочка | 50  | 225 |
| ряженка | 250 | 127 |

шеф повар  
диет.сестра

















