

Утверждаю
Руководитель КГУ ОСШЛИ №4 Болашак
Турганбаева Г.К.

Столовая КГУ ОСШЛИ №4 "Болашак"



ЗАВТРАК

	кол-во	ккал
зап-ка из творога с/см	75/20	301
масло сливочное	20	198
яйцо	1 шт	113
батон	100	262
кофе с молоком	200	130

ОБЕД

салат из овощей	100	61
суп с рыбными консервами	300	331
плов	300	330
хлеб пшеничный	75	350
хлеб ржаной	75	179
компот из сух. фр	200	180
яблоки	300	300

полдник

сдоба	50	349
конфеты	60	348
сок	500	125

УЖИН 1

салат фантазия	100	145
рыба с овощами	100/50	421
гречка отварная	200	
хлеб пшенич	75	179
хлеб ржаной	75	180
чай с/с	200	85
мед/орехи	20/20	123
яблоки	330	151

ужин 2

булочка	50	196
йогурт	250	180

шеф повар
диет.сестра









