Директор КГУ «Александровская ОШ»
КГУ «Отдел образования Балхашского района»
КГУ «Управление образования ВКО»
_____ Колтовская Т.М.
«___» _____ 2026 год

4-недельное меню блюд (зима-весна) горячего питания для отдельных категорий, обучающихся и учащихся государственных общеобразовательных орг
КГУ «Александровская основная школа»
на 2025-2026 учебный год

3 неделя среда

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
фрукт/банан	120	0,5	3,1	4,2	46,7	**80**	0,7	4,1	5,7	62,8	**100**	0,8	5,1	7,0	77,6
Куриная грудка с овощами	70	26,3	7,8	4,4	193,0	**90**	28,5	9,5	6,2	224,3	**100**	30,2	10,1	8,9	247,3
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	**150**	6,6	6,0	33,1	231,0	**180**	7,8	6,3	39,3	267,6
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	42,8	**200**	1,2	0,2	8,2	42,8	**200**	1,2	0,2	8,2	42,8
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,1	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,8	0,4	18,3	90,0
Всего		**35,9**	**17,1**	**59,3**	**555,4**		**40,0**	**20,2**	**71,5**	**650,9**		**43,0**	**22,1**	**81,9**	**725,4**
Всего, %		**25,8 %**	**27,7 %**	**42,7 %**	**26,4 %**		**24,6 %**	**27,9 %**	**44,0 %**	**26,6 %**		**23,7 %**	**27,5 %**	**45,1 %**	**26,9 %**