

**Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Щучинск отдела образования по
Бурабайскому району управления образования Акмолинской области»**

Имеджанов Д.К.

**Четырёхнедельное меню блюд
(осень-зима)
1 неделя**



Понедельник, 4 декабря 2023 год

1-й день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Каша молочная с маслом	Молоко	200	230	250	100	120	150
	Вода				65	85	100
	Сахар				16	19	22
	Крупа рисовая, или ячневая, или кукурузная, или перловая	230	264,5	287,5	44	50	60
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				2	3	3
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40
		53 калл	79,5 калл	106 калл			
Масло	Масло	10	10	10	10	10	10
		88 калл	88 калл	88 калл			
Сыр	Сыр	10	10	10	10	10	10
		40 калл	40 калл	40 калл			
Чай черный с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8
	Сахар	62,3	62,3	62,3	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Печенье с джемом		30	30	30	30	30	30
		118,3 калл	118,3 калл	118,3 калл			
Фрукты	Яблоко красное	100	120	150	100	120	150
		34,1 калл	41 калл	51,25 калл			
Калорийность, ккал		625,7	693,6	753,35	607	689	790

Вторник, 5 декабря 2023 год

2-й день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Бабушкин суп на мясо-костном бульоне	Картофель	200	230	250	20	30	40
	Морковь				5	8	13
	Лук репчатый				20	30	40
	Мало растительное				7	10	15
	Бульон или вода	164	188,6	205	129	125	106
	Мука пшеничная	калл	калл	калл	6	7	8
	Яйцо				2	3	3
Котлета с соусом	Говядина (котлетное мясо)	50/50	50/50	50/50	34	34	34
	Жир (сырец говяжий)				4,47	4,47	4,47
	Лук репчатый				0,6	0,6	0,6
	Сухари				2	2	2
	Хлеб пшеничный				7	7	7
	Вода				19,4	19,4	19,4
	Масло растительное				12	12	12
	Масло сливочное				5	5	5
	Мука пшеничная	176,94	176,94	176,94	10	10	10
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,6	0,6	0,6
Томат				5	5	5	
Спагетти	Спагетти	100	120	150	40	50	80
	Масло сливочное	157 калл	188,4 калл	235,5 калл	5	10	15
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	200	200	200	10	15	20
	Вода	119	119	119	175	170	165
	Сахар	калл	калл	калл	15	15	15
Свежие овощи	Огурцы, помидоры	30	35	50	30	35	50
		30 калл	35 калл	50 калл			
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40
		53 калл	79,5 калл	106 калл			
Калорийность, ккал		699,94	787,44	892,44	584,07	638,07	710,07

Среда, 6 декабря 2023 год

3-й день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г					
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			
Борщ украинский на мясо-костном бульоне	Картошка	200	230	250	26	30	35			
	Свекла				20	30	40			
	Лук репчатый				5	10	15			
	Морковь				5	10	15			
	Масло растительное				2	5	8			
	Специи, соль				5	5	5			
	Петрушка				2	5	8			
	Сахар				6	9	12			
	Томат				3	5	8			
	Чеснок				164	188,6	205	1	1	1
	Бульон				калл	калл	калл	126,9	121	104
Зразы с овощами с соусом	Фарш говяжий	50/50	50/50	50/50	35	35	35			
	Лук репчатый				10	10	10			
	Морковь				10	10	10			
	Перец болгарский				10	10	10			
	Помидоры				10	10	10			
	Петрушка				1,3	1,3	1,3			
	Масло растительное				10	10	10			
	Яйца				0,4	0,4	0,4			
	Хлеб				3	3	3			
	Сухари				6	6	6			
	Вода				10	10	10			
	Мука				152,1	152,1	152,1	5	5	5
	Специи, соль				калл	калл	калл	5	5	5
Картофельное пюре	Картофель	100	120	150	130	150	180			
	Молоко	103,5	124,2	155,25	30	30	30			
	Масло сливочное	калл	калл	калл	4	5	7			
Огурец соленый	Соленый огурец	20	20	20	20	20	20			
		2,2	2,2	2,2						
		калл	калл	калл						
Пряник		40	40	40						
		153,6	153,6	153,6	40	40	40			
		калл	калл	калл						
Хлеб	Хлеб	20	30	40						
		53	79,5	106	20	30	40			
		калл	калл	калл						
Чай с молоком с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8			
	Молоко				50	50	50			
	Сахар				15	15	15			
	Вода				калл	калл	калл	132	130	127
Калорийность, калл		675,4	747,2	821,15	761,6	821,7	883,7			

Четверг, 7 декабря 2023 год

4-й день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г					
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			
Рассольник на мясо-костном бульоне	Картофель	200	230	250	20	30	40			
	Морковь				5	8	13			
	Лук репчатый				8	12	24			
	Масло				6	9	15			
	Бульон или вода				130	125	94			
	Перловка				15	20	25			
	Соленые огурцы				136,32	156,77	170,4	5	9	15
	Томат				калл	калл	калл	6	9	12
				5	8	12				
Гуляш из говядины	Мука пшеничная	50/50	50/50	50/50	20	20	20			
	Мясо говядины				60	60	60			
	Лук репчатый				15	15	15			
	Морковь				15	15	15			
	Томат				5	5	5			
	Масло растительное				165,8	165,8	165,8	10	10	10
Специи, соль	калл	калл	калл	8	8	8				
Макароны отварные	Макароны	100	130	150	40	50	80			
	Масло сливочное	112	145,6	168	5	10	15			
		калл	калл	калл						
Салат витаминный	Морковь	30	40	60	5	5	5			
	Капуста	30	35	50	40	50	60			
	Масло растительное				10	10	10			
	Специи, соль				калл	калл	калл	5	5	5
Чай с лимоном с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8			
	Сахар				15	15	15			
	Лимон				72	72	72	10	10	10
	Вода				калл	калл	калл	172	170	167
Хлеб	Хлеб	20	30	40						
		53	79,5	106	20	30	40			
		калл	калл	калл						
Калорийность, калл		569,12	654,67	732,2	658	723	798			

Пятница, 8 декабря 2023 год

5-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя на курином бульоне	Мука пшеничная	200	230	250	7	9	15
	Яйцо				3	8	15
	Специи, соль				5	7,5	10
	Лук репчатый				8	10	15
	Морковь	164 калл	188,6 калл	205 калл	3	5	8
	Бульон				172	187,5	197
	Масло сливочное				2	3	5
Плов из говядины	Рис	150	180	200	40	50	60
	Мясо говядины				40	50	60
	Лук репчатый	185,16 калл	222,21 калл	246,9 калл	8	11	15
	Морковь				14	17	19
	Масло растительное				8	11	15
	Специи, соль				4	8	12
Морковь по-корейски	Морковь	25	30	30	20	25	25
	Масло	28,15 калл	33,78 калл	33,78 калл	2	3	3
	Лук репчатый				2	3	3
	Специи, соль				1	1	1
Компот из свежих яблок	Яблоки	200	200	200	10	15	20
	Вода	110	110	110	175	170	165
	Сахар	калл	калл	калл	15	15	15
Булочка с яблочной начинкой	Мука пшеничная	50	50	50	45	45	45
	Вода				50	50	50
	Сахар				26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж(для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин	2	2	2			
	Яблоки	10	10	10			
	Соль	130	130	130	3	3	3
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40
		53 калл	79,5 калл	106 калл			
Калорийность, калл		670,31	764,09	831,68	734,6	814,6	893,6
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3240,47	3647	4030,82	3345,27	3686,37	4075,37
ИТОГО в среднем за день, калл		648,094	729,4	806,164	669,054	737,274	815,074

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

