

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

Четырехнедельное меню блюд
(лето-осень)
4 неделя

Понедельник, 25 сентября 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				6	9	12
	Крупа рисовая, или ячневая, или кукурузная, или перловая				44	50	60
	Масло сливочное				10	10	10
	Сахар				10	10	10
Бутерброд с маслом с сыром	Хлеб	45	55	65	32	45	55
	Масло	193,7 калл	236,7 калл	279,78 калл	5	5	5
	сыр				13	13	13
Чай черный с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8
	Сахар	62,3 калл	62,3 калл	62,3 калл	15	15	15
	Вода				182	182	182
Печенье песочное	Мука	40	40	40	25	25	25
	Сахар	80 калл	80 калл	80 калл	5	5	5
	Яйцо				5	5	5
	Масло сливочное				5	5	5
	сода				1	1	1
	1				1	1	
Фрукты	Яблоко красное	100	120	150	100	120	150
		34,1 калл	41 калл	51,25 калл			
Калорийность, ккал		600,1	684,5	760,83	626	705	811

Вторник, 26 сентября 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	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 калл	188,6 калл	205 калл	129	125	106
	Мука пшеничная				6	7	8			
	Яйцо				2	3	3			
	Соль йодированная				1	2	5			
	Фарш говяжий				10	15	20			
Гречка по купечески с курицей	Гречка	150	180	200	30	40	60			
	Лук репчатый	202,5 калл	243 калл	270 калл	7	10	15			
	Масло сливочное				5	7	13			
	Вода				47	50	11			
	Курица				51	59	75			
	Специи, Соль				5	7	13			
Морковь	5				7	13				
Свежие овощи	Огурцы, помидоры	30	35	50	30	35	50			
Компот	Сухофрукты	200	200	200	10	15	20			
	Вода	119 калл	119 калл	119 калл	175	170	165			
	Сахар				15	15	15			
Ватрушка с творогом	Мука	60	60	60	20	20	20			
	Сахар	241 калл	241 калл	241 калл	10	10	10			
	Молоко				10	10	10			
	Масло сливочное				5	5	5			
	Яйцо				1	1	1			
	дрожжи				4	4	4			
	творог				10	10	10			
	10				10	10				
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40			
		53 калл	79,5 калл	106 калл						
Калорийность, ккал		809,5	906,1	991	660	735	800			

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				136,32 калл	156,77 калл	170,4 калл	130	125	94
	Перловка				15	20	25			
	Соленые огурцы				5	9	15			
	Томат				6	9	12			
	Соль, специи				5	8	12			
Гуляш	Мясо говядина	50/50	80/50	90/50	40	50	55			
	Лук репчатый				17	42	47			
	Масло растительное				8	13	13			
	Томатная паста				246,9 калл	320,97 калл	345,66 калл	14	16	18
	Бульон				13	10	10			
	Специи, соль				5	8	9			
	Мука				3	5	8			
Макароны отварные	Макароны	100	130	150	40	50	80			
	Масло сливочное	112 калл	145,6 калл	168 калл	5	10	15			
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			
Хлеб	20				30	40				
Кисель	Хлеб	53 калл	79,5 калл	106 калл	20	30	40			
	Кисель концентрат плодово-ягодный	200	200	200	40	40	40			
	Сахар	107,28 калл	107,28 калл	107,28 калл	15	15	15			
	Вода				145	145	145			
Калорийность, калл		683,65	843,9	931,12	591	696	777			

Четверг, 28 сентября 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			
Суп лапша домашняя	Мука пшеничная	200	230	250	7	9	15			
	Яйцо				3	8	15			
	Специи, соль				5	7,5	10			
	Лук репчатый				164 калл	188,6 калл	205 калл	8	10	15
	Морковь				3	5	8			
	Бульон				172	187,5	197			
	Масло сливочное				2	3	5			
Гренки с сыром	Хлеб пшеничный	20/3	25/4	30/5	20	25	30			
	Сыр	67,9 калл	85,6 калл	103,32 калл	3	4	5			
Тефтеля с соусом	Филе курицы	40/50	50/50	60/50	51	59	69			
	Рис				20	20	20			
	Лук репчатый				32	36	40			
	Масло растительное				4	5	6			
	Яйцо				172,8 калл	192 калл	211,2 калл	1	2	3
	Масло сливочное				5	8	12			
	Специи, соль				5	8	12			
	Мука				3	5	8			
	Бульон				10	10	10			
	Томат				3	5	8			
Картофельное пюре	Картофель	100	120	150	130	150	180			
	Молоко	103,5 калл	124,2 калл	155,25 калл	30	30	30			
	Масло сливочное				4	5	7			
Чай с лимоном	Заварка	200	200	200	3	5	8			
	Сахар	72 калл	72 калл	72 калл	15	15	15			
	Вода				172	170	167			
	Лимон				10	10	10			
Хлеб	20				30	40				
Вафля	Хлеб	53 калл	79,5 калл	106 калл	20	30	40			
	Вафля	30	30	30	30	30	30			
		153 калл	153 калл	153 калл						
Калорийность, калл		686,2	894,9	1005,77	771	862	975			

