

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

Имеджанов Д.К

Четырёхнедельное меню блюд  
(осень-зима)  
1 неделя

Понедельник, 15 января 2024 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	200	200	100	100	100
	Вода				65	65	65
	Сахар				16	16	16
	Крупа рисовая, или ячневая, или кукурузная, или перловая	230	230	230	44	44	44
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				2	2	2
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		106 калл	106 калл	106 калл			
Масло	Масло	5	5	5	5	5	5
		44 калл	44 калл	44 калл			
Сыр	Сыр	10	10	10	10	10	10
		40 калл	40 калл	40 калл			
Фрукты			120	120		120	120
			41 калл	41 калл			
Чай черный с медом	Заварка	200	200	200	3	5	5
	мед	65,6	65,6	65,6	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			
Калорийность, ккал		603,9	644,9	644,9	522	644	644

Вторник, 16 января 2024 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			
Салат "Винегрет"	Картофель	60	60	60	18	18	18			
	Свекла				15	15	15			
	Морковь				9	9	9			
	Огурец соленный				15	15	15			
	Лук репчатый				15	15	15			
	Масло растительное				49,74	49,74	49,74	7	7	7
	Капуста				калл	калл	калл	15	15	15
	Специи, соль							3	3	3
Бабушкин суп на мясо-костном бульоне	Картофель	250	250	250	40	40	40			
	Морковь				13	13	13			
	Лук репчатый				40	40	40			
	Мало растительное				15	15	15			
	Бульон или вода				205	205	205	106	106	106
	Мука пшеничная				калл	калл	калл	8	8	8
	Яйцо							3	3	3
Пирожок с картошкой	Мука пшеничная	75			30					
	Вода				16					
	Сахар				1					
	Маргарин				2					
	Меланж( для смазки)				2					
	Картошка				25					
	Специи, соль				176,25			2		
	Дрожжи				калл			1		
Расстегай с мясом	Мука пшеничная					40	40			
	Вода					23	23			
	Сахар					1	1			
	Маргарин					2	2			
	Масло растительное					2	2			
	Мясо говяжье					10	10			
	Меланж( для смазки)					2	2			
	Картошка					10	10			
	Лук репчатый					10	10			
	Специи, соль					1	1			
	Дрожжи					1	1			
Кофейный напиток	Цикорий	180	200	200	12	15	15			
	Молоко				90	100	100			
	Вода				137	137	137	55	65	65
	Сахар				калл	калл	калл	20	20	20
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40			
		106 калл	106 калл	106 калл						
Калорийность, ккал		673,99	764,64	764,64	618	664	664			

Среда, 17 января 2024 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 на мясо-костном бульоне	Картошка					30	30
	Свекла					30	30
	Лук репчатый		200	200		10	10
	Морковь					10	10
	Масло растительное					5	5
	Специи, соль					5	5
	Петрушка					5	5
	Сахар		224,2	224,2		9	9
	Томат		калл	калл		5	5
Бульон					121	121	
Котлета с соусом	Говядина (котлетное мясо)				34	34	34
	Жир (сырец говяжий)				4,47	4,47	4,47
	Лук репчатый				0,6	0,6	0,6
	Сухари	50/50	50/50	50/50	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
Гречка рассыпчатая	Гречка	100	100	100	40	40	40
	Масло сливочное	105	105	105	8	8	8
Салат из моркови	Морковь	60	60	60	50	50	50
	Масло				4	4	4
	Лук репчатый	67,56	67,56	67,56	4	4	4
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2	2
Компот	Сухофрукты	200	200	200	10	15	20
	Вода	119	119	119	175	170	165
	Сахар	калл	калл	калл	15	15	15
Пряник	Пряник	30	30	30	30	30	30
		103,2	103,2	103,2			
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
Калорийность, калл		677,7	901,9	901,9	478,07	478,07	478,07

Четверг, 18 января 2024 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 гречневый на курином бульоне	Картошка		230	250		20	30
	Рис					18	25
	Лук репчатый					10	11
	Морковь		99,2	99,2		13	14
	Масло растительное		калл	калл		5	6
	Специи, соль					8	12
	Бульон					156	152
Рыба запеченная в духовке в молочно-сливочном соусе	Минтай				75	75	75
	Молоко				13	13	13
	Масло растительное	50/50	50/50	50/50	5	5	5
	Сметана				10	10	10
	Масло сливочное				5	5	5
	Лук репчатый				10	10	10
	Морковь	80,8	80,8	80,8	10	10	10
Специи, соль	калл	калл	калл	3	3	3	
Картофельное пюре	Картофель	130	130	130	150	150	150
	Молоко	134,55	134,55	134,55	30	30	30
	Масло сливочное	калл	калл	калл	5	5	5
Кисель	Кисель концентрат плодово-ягодный	200	200	200	40	40	40
	Сахар	107,28	107,28	107,28	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	145	145	145
Булочка с творогом	Мука пшеничная				49	49	49
	Вода				60	60	60
	Сахар	70	70	70	26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж( для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин				2	2	2
	Творог				10	10	10
	Соль	199,5	199,5	199,5	3	3	3
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
Калорийность, калл		628,13	727,33	727,33	745,6	745,6	745,6

Пятница, 19 января 2024 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 овощной	Картофель					30	30
	капуста		200	200		50	50
	Специи, соль					5	5
	Лук репчатый					10	10
	Морковь					25	25
	Горошек зеленый консервированный					10	10
	Зелень					10	10
	Бульон		86	86		100	100
Масло растительное					10	10	
Плов из говядины	Рис	250	250	250	70	70	70
	Мясо говядины				75	75	75
	Лук репчатый				16	16	16
	Морковь				20	20	20
	Масло растительное	337,5	337,5	337,5	16	16	16
	Специи, соль	калл	калл	калл	14	14	14
Салат витаминный	Морковь	50	50	50	5	5	5
	Капуста				50	50	50
	Масло растительное	63,1	63,1	63,1	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	90	90	90	10	10	10
	Вода	калл	калл	калл	172	170	167
Фрукты		120	120	120			
		41	41	41	120	120	120
Хлеб	Хлеб	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
Калорийность, калл		637,6	723,6	723,6	641	891	891
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3221,32	3762,37	3762,37	3004,67	3422,67	3422,67
ИТОГО в среднем за день, калл		644,264	752,474	752,474	600,934	684,534	684,534

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

*Юлия*

