

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Шучинск отдела
 образования по Бурабайскому району управления образования
 Акмолинской области»



Имеджанов Д.К

Четырёхнедельное меню блюд
 (зима-весна)
 3 неделя

Понедельник, 15 апреля 2024 год

1-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
Каша молочная с маслом	Молоко	200/10	250/10	250/10	50	62,5	62,5
	Вода				120	150	150
	Сахар				10	12,5	12,5
	Крупа рисовая, или ячневая, или				230	287,5	287,5
	Масло сливочное				калл	калл	калл
	Соль йодированная				10	10	10
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		калл	калл	калл			
Масло	Масло	5	5	5	5	5	5
		калл	калл	калл			
Сыр	Сыр	10	10	10	10	10	10
		калл	калл	калл			
Чай черный с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	5
	Сахар	72	80	80	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Печенье с джемом	Печенье Курабье	30	30	30	30	30	30
		калл	калл	калл			
Фрукты		60	120	120	60	120	120
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		630,30	716,80	716,80	496	548	548

Вторник, 16 апреля 2024 год

2-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
Свежие овощи нарезка	Огурцы, помидоры	20	40	40	20	40	40
		калл	калл	калл			
		6,2	12,4	12,4			
Суп с клецками с яйцом	Картофель	200	250	250	25	35	35
	Морковь				5	15	15
	Лук репчатый				5	25	25
	Масло растительное				10	10	10
	Бульон или вода				121	109	109
	Мука пшеничная				20	28	28
	Яйцо				3	5	5
	Молоко				114,4	143	143
Соль, специи	калл	калл	калл				
Биточки мясные с соусом	Мясо говядина	50/50	80/50	80/50	30	48	48
	Хлеб пшеничный				8	12,4	12,4
	Сухари				2	3,2	3,2
	Масло растительное				3	3	3
	Специи, соль				2	3	3
	Томат				3	3	3
	Бульон				150,8	196,04	196,04
	Лук репчатый				калл	калл	калл
Мука	9	14,4	14,4				
Рис припущенный	Рис	100	150	150	60	80	80
	Кукуруза консервированная	176,94	265,41	265,41	5	5	5
	Специи, соль				5	5	5
	Масло растительное				10	12	12
	Масло сливочное				калл	калл	калл
калл	калл				калл		
Компот	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107,1	119	119	161	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		661,44	841,85	841,85	630	774	774

Среда, 17 апреля 2024 год

3-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 харчо	Картофель	200	250	250	30	37,5	37,5			
	Томат				5	6,25	6,25			
	Чеснок				1	1,25	1,25			
	Морковь				3	3,75	3,75			
	Помидор				2	2,5	2,5			
	Лук репчатый	3	3,75	3,75						
	Рис	150 ккал	187,5 ккал	187,5 ккал	5	6,25	6,25			
	Масло растительное				5	6,25	6,25			
	Бульон				5	6,25	6,25			
	Соль, специи				141	176,25	176,25			
	5				6,25	6,25				
Гуляш из говядины	Вода	50/50	80/50	80/50	50	50	50			
	Мясо говядины				30	48	48			
	Лук репчатый				3	4,8	4,8			
	Морковь				3	4,8	4,8			
	Томат				3	4,8	4,8			
	Мука пшеничная				3	4,8	4,8			
	Масло растительное				3	4,8	4,8			
	Специи, соль				173,38 ккал	225,4 ккал	225,4 ккал	5	4,8	4,8
Макароны отварные с маслом	Соль	100/5	150/5	150/5	5	7,5	7,5			
	Макароны				35	52,5	52,5			
	Масло сливочное				112 ккал	168 ккал	168 ккал	5	5	5
Чай с молоком с сахаром	Заварка	180	200	200	1	1	1			
	Молоко	42,3	47	47	50	50	50			
	Сахар	ккал	ккал	ккал	10	10	10			
Булочка дорожная	Мука пшеничная	60	60	60	60	49	49			
	Молоко				20	60	60			
	Сахар				10	26	26			
	Яйцо				2	2	2			
	Ванилин				1	1	1			
	Соль				165,6	165,6	165,6	1	3	3
	Дрожжи				ккал	ккал	ккал	1	9	9
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40			
		106 ккал	106 ккал	106 ккал						
Калорийность, ккал		749,28	899,5	899,5	241	316	316			

Четверг, 18 апреля 2024 год

4-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
Огурец соленый	Соленый огурец	20	20	20	20	20	20
		2,2	2,2	2,2			
		ккал	ккал	ккал			
Суп из рыбных консервов	Картофель	200	250	250	30	37,5	37,5
	Морковь				5	6,25	6,25
	Лук репчатый				5	6,25	6,25
	Масло растительное				3	3,75	3,75
	Пшено, манная крупа				3	3,75	3,75
	Рыбные консервы				15	18,75	18,75
	Бульон или вода				134	167,5	167,5
	Специи, соль				5	6,25	6,25
Тефтеля с соусом	Филе курицы, филе говядины	50/50	80/50	80/50	30	48	48
	Рис				7	11,2	11,2
	Лук репчатый				10	16	16
	Масло растительное				3	3	3
	Вода				40	40	40
	Сухари панировочные				3	4,8	4,8
	Томат				3	3	3
	Мука				3	3	3
Специи, соль	2	2	2				
Картофельное пюре	Картофель	100	150	150	130	180	180
	Молоко	103,5	155,25	155,25	30	30	30
	Масло сливочное	ккал	ккал	ккал	4	7	7
Кисель	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
	Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
		ккал	ккал	ккал			
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		106 ккал	106 ккал	106 ккал			
Калорийность, ккал		605,85	752,33	752,33	650	794,25	794,25

Пятница, 19 апреля 2024 год

5-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 Хе	Морковь	50	50	50	39	39	39
	Масло				5	5	5
	Чеснок	56,3	56,3	56,3	1	1	1
	Специи, соль	калл	калл	калл	5	5	5
Борщ на мясо-костном бульоне	Картошка				30	37,5	37,5
	Свекла				5	6,25	6,25
	Лук репчатый	200	250	250	3	3,75	3,75
	Морковь				3	3,75	3,75
	Специи, соль				5	6,25	6,25
	Капуста				20	25	25
	Чеснок	164	205	205	1	1,25	1,25
	Томат	калл	калл	калл	3	3,75	3,75
	Бульон				130	162,5	162,5
Плов из говядины	Вода	200	250	250	101	126,25	70
	Мясо говядины				30	37,5	75
	Лук репчатый				7	8,75	16
	Рис				40	50	
	Морковь				7	8,75	20
	Масло растительное	270	337,5	337,5	10	12,5	16
	Специи, соль	калл	калл	калл	5	6,25	14
Чай с лимоном с сахаром	Заварка	180	200	200	1	5	8
	Сахар	81	81	81	10	15	15
	Лимон	калл	калл	калл	3	10	10
Хлеб	Хлеб	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		677,3	785,8	785,8	504	620	584
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3324,17	3996,28	3996,28	2521	3052,25	3016,25
ИТОГО в среднем за день, калл		664,834	799,256	799,256	504,2	610,45	603,25

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.



Диетолог

Kalp

[Signature]

Кусымова Б.Е.