

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

**Недельное меню блюд
 (осень-зима)
 3 неделя**

Понедельник, 27 января 2025 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				50	62,5	62,5
	Вода	200/10	250/10	250/10	120	150	150
	Сахар				10	12,5	12,5
	Крупа рисовая, или ячневая, или	230	287,5	287,5	20	25	25
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106 калл	106 калл	106 калл	40	40	40
Масло порциями	Масло	5	10	15			
		44 калл	88 калл	132 калл	5	10	15
Сыр порциями	Сыр	10	15	20			
		40 калл	60 калл	80 калл	10	15	20
Чай черный с сахаром с медом	Заварка	180	200	200	3	5	5
	Мед				5	5	5
	Сахар	72	80	80	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	178	178	178
Фрукты		100	100	100			
		45 калл	45 калл	45 калл	100	100	100
Печенье с джемом		30	30	30			
		118,3 калл	118,3 калл	118,3 калл	30	30	30
Калорийность, ккал		655,30	784,80	848,80	367	379	389

Вторник, 28 января 2025 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
Овощная нарезка	Огурцы, помидоры	30	60	60			
		23,25 калл	46,5 калл	46,5 калл	30	60	60
Котлета с соусом	Говядина (котлетное мясо)				34	44,2	51
	Жир (сырец говяжий)				4,47	5,36	6,7
	Лук репчатый				0,6	0,8	0,9
	Сухари	50/50	80/50	100/50	2	2,6	3
	Хлеб пшеничный				7	9,1	10,5
	Вода				19,4	19,4	19,4
	Масло растительное				12	12	12
	Масло сливочное				5	6	6
	Мука пшеничная	205	266,5	307,5	10	12	12
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,6	0,6	0,6
	Томат				5	5	5
Макаронные изделия с маслом	Соль	100/5	125/7	150/510	5	6,25	7,5
	Макаронные изделия				35	43,75	52,5
	Масло сливочное	112 калл	140,8 калл	170,66 калл	5	7	10
Чай с молоком с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	8
	Молоко				50	50	50
	Сахар	42,3	47	47	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	132	130	127
Булочка с маком	Мука пшеничная	60	80	100	46	61,3	76,6
	Вода				55	73,3	91,6
	Сахар				26	34,6	43,3
	Маргарин				18	24	30
	Меланж(для смазки)				12,6	16,8	21
	Ванилин				2	2,6	3,3
	Соль	138,13	184,17	230,21	3	4	5
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	12	15
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106 калл	106 калл	106 калл	40	40	40
Калорийность, ккал		626,68	790,97	907,87	343,6	398,6	452,8

Среда, 29 января 2025 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
Салат из моркови и яблока с растительным маслом	Морковь	60	80	100	40	53,3	66,6
	Масло				5	6,66	6,6
	Яблоко	40,32	53,76	67,2	10	13,36	6,6
	Чеснок				1	1,34	
	Специи, соль	калл	калл	калл	4	5,34	3,3
Жаркое по домашнему с курицей	Картошка	200	220	250	60	66	75
	Курица филе				30	33	37,5
	Лук репчатый				5	5,5	6,25
	Морковь				5	5,5	6,25
	Масло растительное	250	275	312,5	5	5,5	6,25
	Вода				90	99	112,5
	Специи, соль, зелень	калл	калл	калл	5	5,5	6,25
Компот из смеси сухофруктов	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107	119	119	161	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Печенье Зайчик	Печенье Зайчик	30	30	30			
		95	95	95	30	30	30
		калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл	598,32	648,76	699,7	40	40	40	

Четверг, 30 января 2025 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
Рыбный суп	Картофель				30	33	37,5
	Морковь	200	220	250	10	11	12,5
	Петрушка				2	2,2	2,5
	Лук репчатый				4	4,4	5
	Лук-порей				4	4,4	5
	Томатное пюре				2	2,2	2,5
	Масло растительное	105,6	116,16	132	2	2,2	2,5
	Манная крупа	калл	калл	калл	5	5,5	7,5
	Рыбные консервы				30	33	37,5
	Бульон или вода				109	119,9	136,25
	Специи, соль				2	2,2	3
Булочка с кунжутом	Мука пшеничная				49	65,3	81,6
	Вода				60	80	100
	Сахар	60	80	100	26	34,6	43,3
	Маргарин				18	24	30
	Меланж(для смазки)				12,6	16,8	21
	Ванилин				2	2,6	3,3
	Соль	192	256	320	3	4	5
	Кунжут				1	1,3	1,6
Котлета с соусом	Дрожжи	калл	калл	калл	9	12	15
	Говядина (котлетное мясо)				35,33	53	56,53
	Жир (сырец говяжий)	50	75	80	4,47	5,7	7,15
	Лук репчатый				0,6	0,9	2,16
	Сухари				2	3	3,2
	Хлеб пшеничный	113,7	170,55	181,92	7	10,5	11,2
Огурец свежий	Специи, соль	калл	калл	калл	0,6	0,9	0,96
	Огурцы	20	30	50	20	30	50
		15,5	23,25	38,75			
Кисель плодово-ягодный		калл	калл	калл			
	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
	Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
Хлеб ржано-пшеничный		калл	калл	калл			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
Калорийность, калл	629,35	779,24	885,95	472,6	586,8	675	

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
Хе из моркови	Морковь	60	80	100	40	53,3	66,6
	Масло				4	5,3	6,6
	Лук репчатый	67,56	90,08	112,6	4	5,3	6,6
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2,6	3,3
Плов из говядины	Рис	200	220	250	40	44	50
	Мясо говядины				30	33	37,5
	Лук репчатый				7	7,7	8,75
	Морковь				7	7,7	8,75
	Масло растительное	270	297	337,5	10	11	12,5
	Вода				101	111,1	126,25
	Специи, соль	калл	калл	калл	5	5,5	6,25
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
		калл	калл	калл			
Чай с лимоном с сахаром	Заварка	180	200	200	1	5	8
	Сахар	81	90	90	10	15	15
	Лимон	калл	калл	калл	3	10	10
Коржик молочный	Мука				33	33	33
	Сахар	50	50	50	17	17	17
	Маргарин				8	8	8
	Молоко				6	6	6
	Яйцо	163,55	163,55	163,55	3	3	3
	Ванилин				1	1	1
	Разрыхлитель				1	1	1
	Соль	калл	калл	калл	0,25	0,25	0,25
Калорийность, калл	688,11	746,63	809,65	290	326,5	373,1	
ИТОГО за неделю калорийность, калл	3197,76	3750,4	4151,97	1513,2	1730,9	1929,9	
ИТОГО в среднем за день, калл	639,552	750,08	830,394	302,64	346,18	385,98	

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

