

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

Недельное меню блюд
(лето-осень)
1 неделя

Понедельник, 29 сентября 2025 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 на молоке со сливочным маслом	Молоко	200/10	230/15	250/20	50	53	62,5
	Вода				119	138,5	149
	Сахар				10	12,5	12,5
	Крупа рисовая, или ячневая, или	230	264,5	287,5	20	25	25
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	15	20
	Соль йодированная				1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
		66,7	110,9	110,9			
Масло порциями	Масло	5	10	15	5	10	15
		44	88	132			
		калл	калл	калл			
Сыр порциями	Сыр	10	15	20	10	15	20
		40	60	80			
		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
Яблоко	Яблоко	120	120	120	120	120	120
		85,1	85,1	85,1			
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		546,80	698,50	785,50	389	470	508

Вторник, 30 сентября 2025 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
Салат "Винегрет"	Картофель	60	80	100	12	20	20
	Свекла				12	20	20
	Морковь				12	20	20
	Огурец соленный				3,9	6,6	6,6
	Зелень				3	5	5
	Горошек зеленый				3	5	5
	Масло растительное	49,74	66,32	82,9	4,9	8,32	8,32
	Капуста	калл	калл	калл	3,9	6,6	6,6
	Специи, соль				4,9	8,32	8,32
Биточки из говядины с соусом молочно-томатном	Мясо говядина				30	45	48
	Хлеб пшеничный				8	12,4	12,4
	Сухари	50/50	75/50	80/50	2	3,2	3,2
	Масло растительное				3	3	3
	Специи, соль				2	3	3
	Томат				3	3	3
	Бульон	150,8	188,5	196,04	40	40	40
	Лук репчатый	калл	калл	калл	9	14,4	14,4
	Мука				3	3	3
Картофельно-морковное пюре	Картофель	130	150	180	140	144	150
	Морковь				55	75	90
	Молоко				10	15	25
	Масло сливочное	104,3	136,4	141,8	8	8	8
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
Кисель плодово-ягодный	Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
		калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
		66,7	110,9	110,9			
Калорийность, калл		468,09	609,4	638,92	582,8	719,04	753,04

Среда, 1 октября 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	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
Куриные палочки в соусе молочном-томатном	Филе курицы				66	77	88
	Хлеб пшеничный	70/50	90/50	100/50	5	7	9
	Яйцо				20	20	20
	Панировочные сухари				4	7	9
	Специи, соль				0,2	0,2	0,2
	Молоко				27	27	27
	Мука 1 сорт	168,68	202,41	236,15	10,5	13,5	16,5
	Томатная паста	калл	калл	калл	7,5	7,5	7,5
	Масло сливочное				8,5	8,5	9,5
Гречка рассыпчатая с овощами	Гречневая крупа	130	150	180	95	143	143
	Морковь				60	65	70
	Перец сладкий				40	45	50
	Специи, соль	133,3	174,4	211,5	0,2	0,2	0,2
	Масло сливочное	калл	калл	калл	7	8	10

Напиток Денсаулык	Лимон	180	200	200	3	4	4
	Яблоки	107,1	119	119	9	10	10
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Булочка дорожная	Мука пшеничная	60	60	60	49	49	49
	Вода				60	60	60
	Сахар				26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж(для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин				2	2	2
	Соль	165,6	165,6	165,6	3	3	3
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
		66,7 калл	110,9 калл	110,9 калл			
Калорийность, ккал		708,94	862,39	955,75	634,5	751	798,6

Четверг, 2 октября 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
Суп-пюре гороховый на курином бульоне	Картофель		200/30	250/30	250/30	30	37,5	37,5
	Морковь					3	3,75	3,75
	Лук репчатый					3	3,75	3,75
	Мало растительное					3	3,75	3,75
	Бульон или вода		136	170	170			
	Филе куриное		30	30	30			
	Горох лущенный	136,8	171	171	20	25	25	
	Соль йодированная, специи	калл	калл	калл	5	6,25	6,25	
Гренки	Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50	50	
		106,9	106,9	106,9				
		калл	калл	калл				
Фишболы из минтая	Филе минтая	70	90	100	76	86	105	
	Хлеб пшеничный				5	8	10	
	Молоко				8	10	15	
	Яйцо				8	8	10	
	Масло сливочное	209,6	251,52	272,48	3	3	3	
	Мука пшеничная	калл	калл	калл	3	3	3	
	Специи, соль				0,1	0,1	0,2	
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7	
	Вода	107,1	119	119	161	181	181	
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12	
Вафля Арахисовая	Вафля Арахисовая	30	30	30	30	30	30	
		153	153	153				
		калл	калл	калл				
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50	
		66,7	110,9	110,9				
		калл	калл	калл				
Калорийность, калл		780,1	912,32	933,28	623,1	728,1	756,2	

Пятница, 3 октября 2025 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
Овощные палочки	Огурцы	60	80	100	60	80	100	
		10,1	11,7	16,2				
		калл	калл	калл				
Мясная подлива	Фарш говяжий	50/50	70/50	80/50	35	42	45	
	Лук репчатый				10	12	13	
	Морковь				10	12	13	
	Перец болгарский				10	12	13	
	Помидоры				10	12	13	
	Чеснок				1,3	1,5	1,7	
	Масло растительное				10	12	13	
	Вода				10	12	13	
	Мука	135,3	162,36	175,89	5	6	6,5	
	Специи, соль	калл	калл	калл	5	6	6,5	
Макароны отварные с маслом	Соль	130/5	150/7	180/10	5	6,5	7,5	
	Макароны				35	45,5	52,5	
	Масло сливочное	145,6	168	201,6	5	7	10	
		калл	калл	калл				
Какао на молоке	Какао порошок	180	200	200	15	15	15	
	Молоко				90	100	100	
	Вода	110,07	122,3	122,3	55	65	65	
	Сахар	калл	калл	калл	20	20	20	
Печенье Зайчик	Печенье Зайчик	30	30	30	30	30	30	
		95	95	95				
		калл	калл	калл				
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50	
		66,7	110,9	110,9				
		калл	калл	калл				
Калорийность, ккал		562,77	670,26	721,89	30	50	50	
ИТОГО за неделю калорийности, ккал		3 066,70	3 752,87	4 035,34	2 259,40	2 718,14	2 865,84	
ИТОГО в среднем за день, ккал		613,34	750,574	807,068	451,88	543,628	573,168	

Калькуляцию составила: ИИ Врутинская Е.И.

Диетолог школьного питания