

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)
2 неделя

Понедельник, 6 октября 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			
		66,7 калл	110,9 калл	110,9 калл	30	50	50
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	Заварка	180	200	200	3	5	5
	Сахар	81	90	90	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Яблоко	Яблоко	120	120	120			
		85,1 калл	85,1 калл	85,1 калл	120	120	120
Калорийность, ккал		546,80	698,50	785,50	575	642	677

Вторник, 7 октября 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
Овощные палочки	Огурец	60	80	100	60	80	100
		10,1	11,7	16,2			
		калл	калл	калл			
Митболы	Мясо говядина	70	90	100	80	90	100
	Хлеб пшеничный				7	12	15
	Яйцо				5	5	5
	Лук репчатый	7	12	15			
	Масло растительное	188,5	220,4	245,8	2	3	3
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
Соус сметанный	Сметана	20	20	20	10	10	10
	Мука 1 сорт	42	42	42	2	2	2
	Масло сливочное	калл	калл	калл	2	2	2
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
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
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
		66,7	110,9	110,9			
		калл	калл	калл			
Творожник	Пряник творожный	30	30	30			
		114,6	114,6	114,6	40	40	40
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		674,6	786,6	850,1	430,2	525,2	572,2

Среда, 8 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 витаминный	Огурец	60	80	100	13	20,66	28
	Капуста				40	50	60
	Масло растительное	75,72	100,96	126,2	5	6,66	8
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2,68	4
Гуляш из птицы	Мука пшеничная	50/50	80/50	80/50	20	20	20
	Мясо птицы				60	70	70
	Лук репчатый				15	18	18
	Морковь				15	18	18
	Томат				5	7	7
	Масло растительное	121,9	158,47	158,47	10	11	11
	Специи, соль	калл	калл	калл	8	9	9
	Картофель	130	150	180	140	144	150
Картофельно-морковное пюре	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
	Лимон	180	200	200	3	4	4
Напиток лимонно-яблочный	Яблоки	30,69	34,1	34,1	9	10	10
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
		30	30	30			

Печенье	Печенье "К кофе"	128,1 калл	128,1 калл	128,1 калл	30	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 66,7 калл	50 110,9 калл	50 110,9 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		527,41	668,93	699,57	490,2	581,2	632,2

Четверг, 9 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 на курином бульоне с клецками	Картофель	200	250	250	35	50	50
	Морковь				10	13	13
	Лук репчатый				35	40	40
	Мало растительное				13	15	15
	Бульон или вода	144,2	180,25	180,25	100	121	121
	Мука пшеничная	калл	калл	калл	5	8	8
	Яйцо				2	3	3
Булочка с кунжутом	Мука пшеничная	60	60	60	46	46	46
	Вода				55	55	55
	Сахар				26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж(для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин				2	2	2
	Кунжут				2	2	2
	Соль	192	192	192	3	3	3
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
Котлета	Говядина или минтай	50	75	100	35,33	52,9	70,66
	Жир (сырец говяжий)				4,47	6,8	8,94
	Лук репчатый				0,6	0,9	1,2
	Сухари				2	3	4
	Хлеб пшеничный	113,7	170,55	227,4	7	10,5	14
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,6	0,9	1,2
Огурец свежий	Огурцы	20	30	50	20	30	50
		15,5 калл	23,25 калл	38,75 калл			
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
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50			
		66,7 калл	110,9 калл	110,9 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		574,4	723,95	796,3	673,6	778,6	823,6

Пятница, 10 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
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	250	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	337,5	337,5	10	11	12,5
	Вода				101	111,1	126,25
	Специи, соль	калл	калл	калл	5	5,5	6,25
Напиток Денсаулык	Лимон	180	200	200	3	4	4
	Яблоки	107,1	119	119	9	10	10
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Вафля Арахисовая	Вафля Арахисовая	30	30	30			
		153 калл	153 калл	153 калл	30	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50			
		66,7 калл	110,9 калл	110,9 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		664,36	810,48	833	30	50	50
ИТОГО за неделю калорийность, ккал		2 997,57	3 688,46	3 964,47	2 199,00	2 577,00	2 755,00
ИТОГО в среднем за день, ккал		597,514	737,692	792,894	439,8	515,4	551

Калькуляцию составила: ИИ Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

