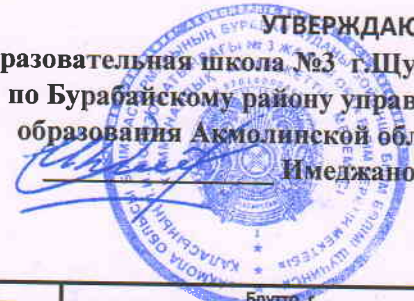


УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Щучинск
отдела образования по Бурабайскому району управления
образования Акмолинской области»
Имеджанов Д.К.

Недельное меню блюд
(зима-весна)
3 неделя



Понедельник, 14 апреля 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 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	80	100	120			
		212	265	318	40	50	60
		калл	калл	калл			
Масло порциями	Масло	5	10	15			
		44	88	132	5	10	15
		калл	калл	калл			
Сыр порциями	Сыр	10	15	20			
		40	60	80	10	15	20
		калл	калл	калл			
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
Яйцо отварное	Яйцо	60	60	60			
		68	68	68	60	60	60
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		675,00	835,50	975,50	525	582	627

Вторник, 15 апреля 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
Суп гороховый на мясо-костном бульоне	Картофель	200	250	300	30	37,5	37,5
	Морковь				3	3,75	3,75
	Лук репчатый				3	3,75	3,75
	Мало растительное	118,8	148,5	178,2	3	3,75	3,75
	Бульон или вода				136	170	170
	Горох лущенный				20	25	25
	Соль йодированная, специи	калл	калл	калл	5	6,25	6,25
Булочка весенняя	Мука пшеничная	60	60	60	49	49	49
	Вода				60	60	60
	Сахар				26	26	26
	Маргарин	165,6	165,6	165,6	18	18	18
	Меланж(для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин				2	2	2
	Соль				3	3	3
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
Котлета мясная	Говядина (котлетное мясо)	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	113,7	170,55	227,4	2	3	4
	Хлеб пшеничный				7	10,5	14
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,6	0,9	1,2
Огурец свежий	Огурцы	20	30	50			
		15,5	23,25	38,75	20	30	50
		калл	калл	калл			
Кисель плодово-ягодный	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
	Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
		калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	60			
		106	132,5	159	40	50	60
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		616,15	747,68	876,23	669,6	784,6	839,6

Среда, 16 апреля 2025 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
Салат витаминный	Морковь	60	80	100	5	6,66	8
	Калуста	75,72	100,96	126,2	48	64	80
	Масло растительное				5	6,66	8
	Специи, соль				2	2,68	4
Гуляш из говядины	Мука пшеничная	50/50	50/75	50/100	20	20	20
	Мясо говядины				60	90	120
	Лук репчатый				15	22,5	30
	Морковь	173,38	216,725	260,07	15	22,5	30
	Томат				5	9	11
	Масло растительное				10	12	13
	Специи, соль				8	10	11
Макароны отварные с маслом	Соль	100/5	130/7	150/10	5	6,5	7,5
	Макароны	112	145,6	155,25	35	45,5	52,5
	Масло сливочное				5	7	10
		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
Печенье Зайчик	Печенье Зайчик	30 95 калл	30 95 калл	30 95 калл	30	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	50 132,5 калл	60 159 калл	40	50	60
Калорийность, калл		643,1	780,785	885,52	322	435	528

Четверг, 17 апреля 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 вермишелевый на мясо-костном бульоне	Вермишель	200	230	250	5	5,5	6
	Картофель				30	33	37,5
	Специи, соль				5	5,5	6
	Лук репчатый				5	5,5	6
	Морковь				5	5,5	6
	Мясо курицы				6	8	10
	Бульон	103	118,45	128,75	141	163,5	174,75
	Масло сливочное	калл	калл	калл	3	3,5	3,75
Гренки духовые	Хлеб пшеничный	50 106,9 калл	50 106,9 калл	50 106,9 калл	50	50	50
	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107,1	119	119	161	181	181
Компот витаминный из сухофруктов	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	50 132,5 калл	60 159 калл	40	50	60
	Фрукты	100 45 калл	100 45 калл	100 45 калл	60	120	120
Печенье с джемом		30 118,3 калл	30 118,3 калл	30 118,3 калл	30	30	30
	Калорийность, калл	586,3	640,15	676,95	560	680	710

Пятница, 18 апреля 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
Салат из моркови	Морковь	60	80	100	4	5,33	6,65
	Капуста				40	53,33	66,67
	Зеленый горошек				10	13,33	16,67
	Масло растительное	67,56	90,08	112,6	4	5,33	6,67
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2,68	3,34
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
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	50 132,5 калл	60 159 калл	40	50	60
	Чай с молоком с сахаром	180	200	200	3	5	8
	Молоко	42,3	47	47	50	50	50
Коржик с маком	Сахар				15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	132	130	127
	Мука				33	33	33
	Сахар	50	50	50	17	17	17
	Маргарин				8	8	8
	Молоко				6	6	6
	Яйцо	156,05	156,05	156,05	3	3	3
	Ванилин				1	1	1
	Мак				2	2	2
	Разрыхлитель				1	1	1
Калорийность, калл	Соль	калл	калл	калл	0,25	0,25	0,25
	ИТОГО за неделю калорийность, калл	641,91	763,13	812,15	316	326,5	337,25
	ИТОГО в среднем за день, калл	3162,46	3767,245	4226,35	2392,6	2808,1	3041,85
		632,492	753,449	845,27	478,52	561,62	608,37

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

