

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)
4 неделя

Понедельник, 21 апреля 2025 год

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	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	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	106	106	40	40	40
Масло порциями	Масло	5	10	15			
		44	88	132	5	10	15
Сыр порциями	Сыр	10	15	20			
		40	60	80	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
Вафля Арахисовая	Вафля Арахисовая	30	30	30			
		153	153	153	30	30	30
Калорийность, ккал		654,00	784,50	848,50	496	558	568

Вторник, 22 апреля 2025 год

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 "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
Тефтеля с соусом	Филе курицы, филе говядины	50/50	80/50	80/50	59	79	79
	Рис	192	249,6	249,6	20	22	22
	Лук репчатый				36	28	28
	Масло растительное				5	7	7
	Яйцо	калл	калл	калл	2	3	3
	Масло сливочное				8	9	9
	Специи, соль				8	9	9
Гречка рассыпчатая	Гречка	100/5	150/5	150/5	40	50	50
	Масло сливочное	105	157,5	157,5	8	10	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
Тульский пряник	Тульский пряник	40	40	40	40	40	40
		153,6	153,6	153,6			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
Калорийность, ккал		648,64	780,02	796,6	466	497	497

Среда, 23 апреля 2025 год

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
Овощи свежие	Огурцы, помидоры	60	100	100	60	100	100
		46,5	77,5	77,5			
Гуляш из говядины	Мука пшеничная	50/50	80/50	80/50	20	20	20
	Мясо говядины				60	70	70
	Лук репчатый				15	18	18
	Морковь				15	18	18
	Томат				5	7	7
	Масло растительное	173,38	225,4	225,4	10	11	11
	Специи, соль	калл	калл	калл	8	9	9
Картофельное пюре со сливочным маслом	Картофель	100	150	150	95	143	143
	Специи, соль	103,5	155,25	155,25	1	1	1
	Масло сливочное	калл	калл	калл	4	6	6
Компот	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107,1	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	40 106 калл	40 106 калл	40 106 калл	40	40	40
Калорийность, калл		631,48	778,15	778,15	543	673	673

Четверг, 24 апреля 2025 год

		4-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
Щи из свежей капусты из курицы	Картошка	200/30	250/30	250/30	26	35	35
	Мясо курицы				30	30	30
	Капуста				20	40	40
	Лук репчатый				5	15	15
	Морковь				5	15	15
	Масло растительное				2	8	8
	Специи, соль				5	5	5
	Петрушка				2	8	8
	Сахар	90	112,5	112,5	6	12	12
	Томат	калл	калл	калл	3	8	8
					126,9	104	104
Гренки	Хлеб пшеничный	50 106,9 калл	50 106,9 калл	50 106,9 калл	50	50	50
Ватрушка с повидлом	Мука пшеничная	60	60	60	46	46	46
	Вода				54	54	54
	Сахар				25	25	25
	Маргарин				17	17	17
	Меланж(для смазки)				11,6	11,6	11,6
	Ванилин				2	2	2
	Повидло				10	10	10
	Соль	156	156	156	3	3	3
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
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			
Фрукты		100	100	100			
		45	45	45	60	120	120
		калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	40 106 калл	40 106 калл	40	40	40
Калорийность, калл		600,45	633,68	633,68	738,5	867,6	867,6

Пятница, 25 апреля 2025 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
Хе из моркови	Морковь	60	100	100	40	40	40
	Масло				4	4	4
	Лук репчатый	67,56	112,6	112,6	4	4	4
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2	2
Котлета мясная с соусом красным	Говядина (котлетное мясо)	50/50	80/50	80/50	34	54	54
	Жир (сырец говяжий)				4,47	4,47	4,47
	Лук репчатый				0,6	1	1
	Сухари				2	3	3
	Хлеб пшеничный				7	8	8
	Вода				19,4	19,4	19,4
	Масло растительное	205	266,5	266,5	12	12	12
	Масло сливочное				5	6	6
	Мука пшеничная				10	12	12
	Специи, соль				0,6	0,6	0,6
Рис "Ризотто"	Гречка	75	100	125	30	40	50
	Масло сливочное	101,7	135,6	168,5	5	8	12
		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
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	40 106 калл	40 106 калл	40	40	40
Крендель с маком	Мука	50	50	50	15	15	15
	Сахар				10	10	10
	Маргарин				3	3	3
	Мак	169	169	169	5	5	5
	Молоко				10	10	10
	Яйцо				3	3	3
Калорийность, калл		730,26	879,7	912,6	239,07	293,47	310,47
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3264,83	3856,05	3969,53	2482,57	2889,07	2916,07
ИТОГО в среднем за день, калл		652,966	771,21	793,906	496,514	577,814	583,214

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания