

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Шучинск
отдела образования по Бурабайскому району управления
образования Акмолинской области»

Имелжанов Д.К.

Недельное меню блюд
(лето-осень)
1 неделя

Вторник, 2 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 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 калл	287,5 калл	287,5 калл	20	25	25
	Масло сливочное				10	10	10
	Соль йодированная				1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	40 106 калл	40 106 калл	40	40	40
Масло порциями	Масло	5 44 калл	10 88 калл	15 132 калл	5	10	15
Сыр порциями	Сыр	10 40 калл	15 60 калл	20 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
Печенье с джемом	Печенье Курабье	30 153,6 калл	30 153,6 калл	30 153,6 калл	30	30	30
Калорийность, ккал		654,60	785,10	849,10	496	558	568

Среда, 3 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
Овощная нарезка	Огурцы, помидоры	60 46,5 калл	80 62 калл	100 77,5 калл	60	80	100
Тефтеля с соусом	Филе курицы, филе говядины	50/50 калл	80/50 калл	80/50 калл	59	79	79
	Рис				20	22	22
	Лук репчатый				36	28	28
	Масло растительное				5	7	7
	Яйцо				2	3	3
	Масло сливочное				8	9	9
	Специи, соль				8	9	9
Макароны отварные с маслом	Соль	100/5 калл	130/7 калл	150/10 калл	5	6,5	7,5
	Макароны				35	45,5	52,5
	Масло сливочное				5	7	10
Кисель плодово-ягодный	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
	Вода	96,55 калл	107,28 калл	107,28 калл	162	180	180
Булочка с маком	Мука пшеничная	60 калл	60 калл	60 калл	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
	Соль				3	3	3
	Дрожжи				9	9	9
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	40 106 калл	40 106 калл	40	40	40
Калорийность, ккал		691,18	808,61	833,76	634,6	707,6	738,6

Четверг, 4 сентября 2025 год

3-й день

Четверг, 4 сентября 2025 год		3-й день			Брутто, г		
Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			
Суп гороховый с курицей	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
	Булйон или вода				136	170	170
	Филе куринное	136,8	171	171	30	30	30
	Горох лущенный				20	25	25
	Соль йодированная, специи				5	6,25	6,25
	Гренки духовые	Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50
Компот витаминный из сухофруктов	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107,1	119	119	161	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
	Фрукты	100	100	100	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
		калл	калл	калл			
Вафля Арахисовая	Вафля Арахисовая	30	30	30	30	30	30
		153	153	153			
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		654,8	700,9	700,9	600	670	670

Пятница, 5 сентября 2025 год

4-й день

Пятница, 5 сентября 2025 год		4-й день			Брутто, г		
Наименование блюдо	Ингредиенты блюда	Выход блюда, 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
					40	44	50
Плов из курицы	Рис	200	220	250	30	33	37,5
	Мясо курицы				7	7,7	8,75
	Лук репчатый				7	7,7	8,75
	Морковь				10	11	12,5
	Масло растительное	270	297	337,5	101	111,1	126,25
	Вода				5	5,5	6,25
	Специи, соль	калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	406	40	40	40	40
		106	106	106			
		калл	калл	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
Печенье "К кофе"		30	30	30	30	30	30
		128,1	128,1	128,1			
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		613,96	668,18	731,2	520	556,5	603,1
ИТОГО за неделю калорийность, калл		2614,5	2962,8	3115,0	2250,6	2492,1	2579,7
ИТОГО в среднем за день, калл		683,6	740,7	778,7	562,7	623,0	644,9

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

