

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

Недельное меню блюд
(лето-осень)
3 неделя

Понедельник, 15 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				20	25	25
	Масло сливочное				10	15	20
	Соль йодированная				1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
		калл	калл	калл			
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
Творожник	Пряник творожный	30	30	30	40	40	40
		114,6	114,6	114,6			
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		615,60	723,10	810,10	319	380	418

Вторник, 16 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
Митболы с соусом	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
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
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	40 106 калл	40 106 калл	40	40	40
Калорийность, калл		517,14	635,07	659,19	479,6	616,84	619,84

Среда, 17 сентября 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
Овощная нарезка	Огурцы, помидоры	60	80	100			
		46,5	62	77,5	60	80	100
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
Рис Коктем с маслом	Рис	100	130	150	60	80	80
	Кукуруза консервированная				5	5	5
	Специи, соль				5	5	5
	Горошек консервированный				5	5	5
	Масло растительное	140	182	210	10	12	12
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	12	12
Чай с молоком с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	8
	Молоко				50	50	50

Молоко с сахаром	Сахар	42,3	47	47	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	132	130	127
Печенье топленое молоко		30	30	30	30	30	30
		135 калл	135 калл	135 калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106 калл	106 калл	106 калл			
Калорийность, калл		591,7	690,47	733,97	558	622	642

Четверг, 18 сентября 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
Бабушкин суп на мясо-костном бульоне	Картофель	200	250	250	35	50	50
	Морковь				10	13	13
	Лук репчатый				35	40	40
	Мало растительное				13	15	15
	Бульон или вода	164	205	205	100	121	121
	Мука пшеничная	калл	калл	калл	5	8	8
	Яйцо				2	3	3
Гренки духовые	Хлеб пшеничный	50	50	50			
		106,9	106,9	106,9	50	50	50
		калл	калл	калл			
		калл	калл	калл			
		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			
Булочка с творогом и изюмом	Мука пшеничная				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
	Творог				10	10	10
	Изюм				5	5	5
	Соль	142,2	142,2	142,2	3	3	3
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Фрукты		100	100	100			
		45	45	45	60	120	120
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		660,65	712,38	712,38	724,6	854,6	854,6

Пятница, 19 сентября 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	100	100	40	66,6	66,6
	Масло				4	6,6	6,6
	Лук репчатый	67,56	112,6	112,6	4	6,6	6,6
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	3,3	3,3
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				12	12	12
	Масло сливочное				5	6	6
	Мука пшеничная	205	266,5	266,5	10	12	12
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,6	0,6	0,6
Томат				5	5	5	
Вермишель отварная с маслом	Соль	100/5	130/7	150/10	5	6,5	7,5
	Вермишель				35	45,5	52,5
	Масло сливочное	112 калл	145,6 калл	155,25 калл	5	7	10
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106 калл	106 калл	106 калл			
Какао на молоке	Какао порошок	180	200	200	15	15	15
	Молоко				90	100	100
	Вода	121,32	134,8	134,8	55	65	65
	Сахар	калл	калл	калл	20	20	20
Вафля Арахисовая	Вафля Арахисовая	30	30	30	30	30	30
		153 калл	153 калл	153 калл			
Калорийность, калл		764,88	918,5	928,15	250	270	270
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3149,97	3679,52	3843,79	2331,2	2743,44	2804,44
ИТОГО в среднем за день, калл		629,994	735,904	768,758	466,24	548,688	560,888

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.