

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)
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	230	264,5	287,5	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	40 106 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 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	30 114,6 калл	30 114,6 калл	30 114,6 калл	40	40	40
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	49,74	66,32	82,9	3	5	5
	Масло растительное				4,9	8,32	8,32
	Капуста				3,9	6,6	6,6
	Специи, соль	калл	калл	калл	4,9	8,32	8,32
Митболы с соусом	Мясо говядина	50/50	75/50	80/50	30	45	48
	Хлеб пшеничный				8	12,4	12,4
	Сухари				2	3,2	3,2
	Масло растительное				3	3	3
	Специи, соль				2	3	3
	Томат	150,8	188,5	196,04	3	3	3
	Бульон				40	40	40
	Лук репчатый				9	14,4	14,4
	Мука	калл	калл	калл	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, ккал		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 46,5 калл	80 62 калл	100 77,5 калл	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	140	182	210	5	5	5
	Специи, соль				5	5	5
	Горошек консервированный				5	5	5
	Масло растительное				10	12	12
	Масло сливочное				10	12	12
Чай с молоком с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	8
	Молоко				50	50	50

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

Четверг, 18 сентября 2025 год

4-й день

Наименование блюда		Ингредиенты блюда	4-й день					
			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 и капусты	Капуста белокачанная		60	80	100	33	43	50
	Морковь					33	43	50
	Специи		21	29	36	3	3	3
	Мало растительное		калл	калл	калл	1	1	1
Рыбные каштаны	Филе минтая					45	65	75
	Рис					3	5	6
	Хлеб ржано-пшеничный					9	10	10
	Молоко		70	90	100	4	5	6
	Лук репчатый					6	10	12
	Мука 1 сорт					3	4	4
	Масло растительное		185,7	224,9	233,7	1	1	1
	Соль		калл	калл	калл	0,1	0,1	0,1
Соус сметанный	Сметана		20	20	20	10	10	10
	Мука 1 сорт		42,5	42,5	42,5	2	2	2
	Масло сливочное		калл	калл	калл	2	2	2
Пюре из гороха Буршак	Горох лущенный		130	150	180	60	70	85
	Соль		181,3	214,6	253,2	0,2	0,2	0,2
	Масло сливочное		калл	калл	калл	4	5	5
Напиток Денсаулык	Лимон		180	200	200	36	40	40
	Яблоко		30,69	34,1	34,1	80,1	89	89
	Сахар		калл	калл	калл	2,7	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный		40	40	40			
			106	106	106	40	40	40
			калл	калл	калл			
Калорийность, калл			567,19	651,1	705,5	378,1	451,3	494,3

Пятница, 19 сентября 2025 год

5-й день

		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
Сырне из говядины	Говядина (котлетное мясо)	200	220	250	111	128	138
	Лук репчатый				20	23	23
	Сладкий перец				20	25	25
	Морковь				25	25	25
	Картофель				80	90	90
	Укроп	257,2	315,2	385,9	10	10	10
	Масло растительное				4	5	5
	Лавровый лист				0,01	0,01	0,01
	Чеснок				5	5	5
	Специи, соль				0,2	0,2	0,2
	Капуста	калл	калл	калл	55	65	65
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
		калл	калл	калл			
Какао на молоке	Какао порошок	180	200	200	6,3	7	7
	Молоко	110,07	122,3	122,3	162	180	180
	Сахар	калл	калл	калл	2,7	3	3
Яблоко	Яблоко	120	120	120	120	120	120
		85,1	85,1	85,1			
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		558,37	628,6	699,3	331	350	350
ИТОГО за неделю калорийность, калл		2850	3328,34	3608,06	2065,7	2420,14	2524,14
ИТОГО в среднем за день, калл		570	665,668	721,612	413,14	484,028	504,828

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

