

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)
4 неделя

Понедельник, 22 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	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	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
Масло порциями	Масло	калл	калл	калл	5	10	15
		5	10	15			
		44	88	132			
Сыр порциями	Сыр	калл	калл	калл	10	15	20
		10	15	20			
		40	60	80			
Чай черный с сахаром	Заварка	калл	калл	калл	3	5	5
		180	200	200			
		81	90	90			
	Сахар	калл	калл	калл	15	15	15
Вода				182	182	182	
Яблоко	Яблоко	120	120	120	120	120	120
		85,1	85,1	85,1			
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		586,10	693,60	780,60	585	632	667

Вторник, 23 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
Митболы	Мясо говядина				80	90	100
	Хлеб пшеничный	70	90	100	7	12	15
	Яйцо				5	5	5
	Лук репчатый				7	12	15
	Масло растительное	188,5	220,4	245,8	2	3	3
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
Соус сметанный	Сметана	20	20	20	10	10	10
	Мука 1 сорт	42	42	42	2	2	2
	Масло сливочное	калл	калл	калл	2	2	2
Гречка рассыпчатая с овощами	Гречневая крупа	130	150	180	95	143	143
	Морковь				60	65	70
	Перец сладкий				40	45	50
	Специи, соль	133,3	174,4	211,5	0,2	0,2	0,2
	Масло сливочное	калл	калл	калл	7	8	10
Компот из яблок	Яблоки свежие	180	200	200	7	7	7
	Вода	64,17	71,3	71,3	161	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
		66,7	110,9	110,9			
Творожник	Пряник творожный	30	30	30	40	40	40
		114,6	114,6	114,6			
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		609,27	733,6	796,1	567,4	687,4	715,4

Среда, 24 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
Салат из моркови и белокачанной капусты с зеленым горошком	Морковь	60	80	100	4	5,33	6,65
	Капуста				40	53,33	66,67
	Зеленый горошек				10	13,33	16,67
	Масло растительное	34,8	46,4	58	4	5,33	6,67
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2,68	3,34
	Филе курицы	200	220	250	75	84	94
Паста Болоньезе из птицы	Лук репчатый				13	15	20
	Морковь				13	15	20
	Масло растительное				3	4	5
	Томатная паста				3	3	5
	Чеснок				1	1	1
	Специи, соль	328,7	364,3	410,8	0,2	0,2	0,3
	Макаронные изделия	калл	калл	калл	63	68	75
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
Булочка с маком	Мука пшеничная	60	60	60	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	138,13	138,13	138,13	3	3	3
	Дрожжи				9	9	9
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 66,7 калл	50 110,9 калл	50 110,9 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		610,63	706,73	764,83	632,8	691,8	741,9

Четверг, 25 сентября 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
Ёжики куриные	Филе курицы				54	79	84
	Рис	70	90	100	10	13	15
	Лук репчатый				6	7	9
	Масло растительное	141,1	167,1	179,1	3	5	5
Соус молочно-томатный	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,2
	Молоко	20	20	20	10	10	10
	Мука 1 сорт	29,7	29,7	29,7	3	3	3
	Томатная паста				3	3	3
Картофельно-морковное пюре	Масло сливочное	калл	калл	калл	3	3	3
	Картофель	130	150	180	140	144	150
	Морковь				55	75	90
	Молоко				10	15	25
Какао на молоке	Масло сливочное	104,3	136,4	141,8	8	8	8
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
	Какао порошок	180	200	200	7	7	7
	Молоко	110,07	122,3	122,3	162	180	180
Печенье	Сахар	калл	калл	калл	3	3	3
	Печенье "К кофе"	30	30	30			
		128,1	128,1	128,1	30	30	30
Хлеб ржано-пшеничный		калл	калл	калл			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
		66,7	110,9	110,9			
Калорийность, ккал		579,97	694,5	711,9	537,3	635,4	675,4

Пятница, 26 сентября 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
Салат морковь с сыром	Морковь	60	80	100	70	90	115
	Сыр				7	10	15
	Масло растительное	90	118	164	3	5	5
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,1	0,1
Плов из говядины	Говядина (котлетное мясо)				86	94	102
	Лук репчатый				12	15	17
	Морковь	200	220	250	15	18	20
	Рис				50	55	60
	Масло растительное	346,4	378,3	399,9	3	4	5
Чай с лимоном с сахаром	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
	Заварка	180	200	200	1	5	8
	Сахар	81	90	90	10	15	15
	Лимон	калл	калл	калл	3	10	10
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	50			
	Хлеб ржано-пшеничный	66,7	110,9	110,9	30	50	50
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		584,1	697,2	764,8	30	50	50
ИТОГО за неделю калорийность, ккал		2 970,07	3 525,63	3 818,23	2 352,50	2 696,60	2 849,70
ИТОГО в среднем за день, ккал		594,014	705,126	763,646	470,5	539,32	569,94

Калькуляцию составила: ИИ Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

