Согласовано:

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

Кенежанова Н.А.

"21" сентября 2026г.

Утверждено:

ИП "Вручинская Е.И."

Вручинская Е.И.

"21" сентября 2026г.

Недельное меню блюд
(лето-осень)
4 неделя

Понедельник, 21 сентября 2026 год

1-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Каша на молоке со сливочным маслом	Молоко	200/10	230/10	250/10	50	57,5	62,5
	Вода				119	136,85	148,75
	Сахар				10	11,5	12,5
	Крупа рисовая, или ячневая, или кукурузная, или перловая	230	264,5	330,625	20	23	25
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	11,5	12,5
	Соль йодированная				1	1	1
Сыр порциями	Сыр	10 40 калл	10 40 калл	10 40 калл	10	10	10
Масло порциями	Масло	5 44 калл	5 44 калл	5 44 калл	5	5	5
Чай черный с сахаром	Заварка	200	200	200	5	5	5
	Сахар	90	90	90	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	50	50
Фрукт (по сезону)	Яблоко	120 56 калл	120 56 калл	120 56 калл	120	120	120
Калорийность, ккал		527,50	584,50	650,63	577	628,35	649,25

Вторник, 22 сентября 2026 год

2-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Салат из капусты белокачанной и яблок	Капуста	60	80	100	49	63	81,6
	Морковь				21	27	35
	Масло				4	4,5	6,66
	Яблоко	39,3	43,6	65,5	21	27	35
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,1	0,1
Митболы из говядины с соусом	Мясо говядина	70/20	90/20	100/20	80	90	106,6
	Хлеб пшеничный				7	12	9,3
	Яйцо				5	5	5
	Лук репчатый				7	12	9,3
	Масло растительное	188,5	220,4	251,33	2	3	2,6
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
Макароны отварные с маслом	Соль	130/10	150/10	180/10	0,1	0,2	0,2
	Макароны				46	53	63,9
	Масло сливочное	205,4 калл	231 калл	284,4 калл	10	10	10
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	200	200	200	20	20	20
	Вода	68,5	68,5	68,5	181	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	49	50
Калорийность, калл		569,2	653,5	759,73	486,4	560	619,46

Среда, 23 сентября 2026 год

3-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Суп гречневый с мясом курицы	Картофель	200	250	300	30	37,5	45
	Морковь				3	3,75	4,5
	Лук репчатый				3	3,75	4,5
	Мало растительное				3	3,75	4,5
	Бульон или вода	135	168,75	202,5	106	132,5	159
	Филе куринное				30	37,5	45
	Гречка	калл	калл	калл	20	25	30
	Соль йодированная, специи				5	6,25	7,5
	Мука пшеничная	50/10	50/10	50/10	32	32	32
	Молоко				9	9	9
	Сахар				4	4	4
	Масло сливочное				1	1	1

	Дрожжи	калл	калл	калл	1	1	1
ао на молоке	Какао порошок	200	200	200	15	15	15
	Молоко				100	100	100
	Вода	134,8	134,8	134,8	65	65	65
	Сахар	калл	калл	калл	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		702,00	758,25	792,00	493,23	563,23	613,23

Четверг, 24 сентября 2026 год

4-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Жаркое из птицы	Картофель	200	220	250	80	90	100
	Филе курицы				75	80	93,75
	Лук репчатый				20	23	25
	Морковь				25	26	31,25
	Чеснок				5	5	5
	Лавровый лист				0,01	0,01	0,01
	Масло растительное	320	340,9	400	4	5	5
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,2
Фрукт (по сезону)	Яблоко	120 56 калл	120 56 калл	120 56 калл	120	120	120
Кисель из яблок	Кисель	200	200	200	20	20	20
	Яблоки	68,5	68,5	68,5	143	143	143
	Сахар	калл	калл	калл	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	49	50
Калорийность, калл		512	555,4	614,5	525,11	564,21	596,21

Пятница, 25 сентября 2026 год

5-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 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
Плов из мяса	Рис	200	220	250	45	50	56,25
	Мясо говядины(курица/ конина)				85	98	106,25
	Лук репчатый				17	20	21,25
	Морковь				30	34	37,5
	Масло растительное	296,4	354,1	370,5	5	5	5
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,2
Чай с лимоном с сахаром	Заварка	200	200	200	5	5	5
	Сахар	68,5	68,5	68,5	15	15	15
	Лимон	калл	калл	калл	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	50	50
Калорийность, калл		499,96	602,68	641,6	292,1	353,7	389,55
ИТОГО за неделю калорийность, калл		2 810,66	3 154,33	3 458,46	2 373,84	2 669,49	2 867,70
ИТОГО в среднем за день, калл		562,132	630,866	691,691	474,768	533,898	573,54

Диетолог школьного питания _____ _____