Согласовано:

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

_____ Кепежанова Н.А.

"28" сентября 2026г.

Утверждено:

ИП "Вручинская Е.И."

Вручинская Е.И. _____

"28" сентября 2026г.

Недельное меню блюд
(лето-осень)
1 неделя

Понедельник, 28 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, 29 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
	Огурец	20	20	20	20	20	20
		22,52	22,52	22,52			
		калл	калл	калл			
Ёжики из говядины с соусом	Говядина	70/20	90/20	100/20	60	77	85,7
	Рис				5	6,4	7
	Яйцо				5	5	5
	Лук				10	12,8	14,2
	Мука пшеничная				4	4	4
	Сметана				10	10	10
	Масло сливочное	226,6	242	264	2	2	2
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,2
Картофельно-морковное пюре с маслом	Картофель	130	150	180	140	144	193,8
	Морковь				55	63,4	76,1
	Молоко				10	11,5	13,8
	Масло сливочное	161,8	200,8	224	8	8	8
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
Напиток Денсаулык	Лимон	200	200	200	10	10	10
	Яблоки	68,5	68,5	68,5	89	89	89
	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		546,92	623,82	669,02	461,3	515,5	592

Среда, 30 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
Куриная грудка с овощами	Мука пшеничная	70	90	100	20	20	20
	Филе курицы				76	80	108,5
	Лук репчатый				15	18	21,4
	Морковь				20	23	28,5
	Томат				5	6,4	7,1
	Сладкий перец				20	23	28,5
	Масло растительное	175,9	201,9	201,9	3	3	3
	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	231	284,4	10	10	10
		калл	калл	калл			

Фрукт (по сезону)	Яблоко	120 56 калл	120 56 калл	120 56 калл	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		704,10	778,20	831,60	404,3	445,8	500,3

Четверг, 1 октября 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
Салат из капусты белокочаной	Морковь	60	80	100	21	27	35
	Капуста				49	63	81,6
	Масло растительное	39,3	43,6	65,5	4	4,5	6,6
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,1	0,1
Уха из горбуши	Горбуша	200	250	300	65	81	97
	Крупа пшено				5	6	7
	Лук репчатый	129,79	160,07	190,85	17	22	27
	Картофель				49	60	71
	Соль йодированая	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,3
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	калл	калл	калл	9	9	9
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		443,22	500,3	552,98	615,8	688,4	751,2

Пятница, 2 октября 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
Булочка бутербродная с сыром	Мука пшеничная	40/10	40/10	40/11	32	32	32
	Молоко				9	9	9
	Сахар				4	4	4
	Масло сливочное				1	1	1
	Ванилин				0,03	0,03	0,03
	Яйцо				6	6	6
	Сыр				13	13	13
	Соль	364,7	364,7	365,7	0,2	0,2	0,2
	Дрожжи	калл	калл	калл	1	1	1
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
Какао 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, калл		863,4	943,6	961	478,33	523,43	542,68
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3 085,14	3 430,42	3 665,23	2 536,73	2 801,48	3 035,43
ИТОГО в среднем за день, калл		617,028	686,084	733,045	507,346	560,296	607,086

Диетолог школьного питания _____