Согласовано:

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

_____ и.о. Шотпаев С.А.

5 октября 2026г.

Утверждено:
ИП "Вручинская Е.И."
Вручинская Е.И. _____
5 октября 2026г.

Недельное меню блюд
(лето-осень)
2 неделя

1-й день

Понедельник, 5 октября 2026 год

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

2-й день

Вторник, 6 октября 2026 год

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
Биточки с соусом	Мясо птицы (говядины)	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				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
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			
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		531,5	621,6	704,44	485,2	564,8	616,46

3-й день

Среда, 7 октября 2026 год

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 по домашнему	Картофель	200	220	250	80	90	100
	Филе курицы (говядина)				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
	Какао порошок	200	200	200	15	15	15
					100	100	100

Фрукт (по сезону)	Яблоко	56 калл	56 калл	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		578,30	621,70	680,80	559,11	599,21	630,21

Четверг, 8 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
Огурец свежий	Огурец	20 22,52 калл	20 22,52 калл	20 22,52 калл	20	20	20
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
Фишболы	филе судака (филе курицы)	70	90	100	80	98	114
	лук репчатый				6	7,7	8,5
	сухари панировочные				13	15	18,5
	яйцо куриное				5	5	5
	Специи, соль	210,9	240,2	301	0,1	0,2	0,2
	масло растительное	калл	калл	калл	1	2	2
Гречка рассыпчатая	Гречка	130	150	180	54	63	74,7
	Масло сливочное	236,1	269,5	326,9	3	5	5
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
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		605,52	690,72	808,92	479,5	553,3	597,1

Пятница, 9 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
Суп гороховый с мясом	Картофель	200	250	300	53	66	79,5
	Морковь				10	13	15
	Лук репчатый				10	12	15
	Мало растительное				3	4	4,5
	Филе куринное (говядина)				50	65	75
	Горох лущенный	280,5	350,62	420,75	16	20	24
	Сухари хлебные				10	10	10
	Соль йодированная, специи	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,2
Булочка с творогом/ватрушка	Мука высшего сорта	50	50	50	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
	Творог				13	13	13
	Соль	224,7	224,7	224,7	0,2	0,2	0,2
	Дрожжи	калл	калл	калл	1	1	1
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	50	50
Калорийность, калл		641,2	733,82	803,95	350,33	408,43	441,43
ИТОГО за неделю калорийность, калл		2 884,02	3 252,34	3 648,74	2 451,14	2 754,09	2 934,45
ИТОГО в среднем за день, калл		576,804	650,468	729,747	490,228	550,818	586,89

Диетолог школьного питания _____ _____