Согласовано:

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

_____ Кенсаканова Н.А.

19 октября 2026г.

Утверждено:

ИП "Вручинская Е.И."

Вручинская Е.И.

19 октября 2026г.

Недельное меню блюд
(лето-осень)
4 неделя

Понедельник, 19 октября 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
Суп молочный с вермишелью	Молоко	200/10	250/10	250/10	100	125	125
	Вода				66	82,5	82,5
	Сахар				10	12,5	12,5
	Вермишель	222	277,5	277,5	13	16,25	16,25
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				1	1,25	1,25
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		519,50	597,50	597,50	#ИМЯ?	634,5	634,5

Вторник, 20 октября 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 витаминный	Огурец	60	80	100	13	20,66	28
	Капуста				40	50	60
	Масло растительное	75,72	100,96	126,2	5	6,66	8
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2,68	4
Плов из мяса	Рис	200	220	250	45	50	56,25
	Мясо курицы				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 молоком с сахаром	Заварка	200	200	200	1	1	1
	Молоко	199,3	199,3	199,3	35	35	35
	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		638,92	744,36	786	311,1	375,2	415,45

Среда, 21 октября 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
Огурец свежий	Огурец	20	20	20	20	20	20
		22,52	22,52	22,52			
		калл	калл	калл			
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
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
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

Четверг, 22 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
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
Гренки	Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50	50
		106,9	106,9	106,9			
		калл	калл	калл			
Фрукт (по сезону)	Яблоко	120	120	120	120	120	120
		56	56	56			
		калл	калл	калл			
Кисель плодово-ягодный	Яблоки	200	200	200	143	143	143
	Сахар	68,5	68,5	68,5	3	3	3
		калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	49	50
		67,5	90	90			
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		433,9	490,15	523,9	546	615	666

Пятница, 23 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
Морковный салат	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
Курица тушенная 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			
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	50	50	30	50	50
		67,5	90	90			
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		584,86	681,48	757,4	325,3	383,3	454,4
ИТОГО за неделю калорийность, калл		2 686,00	3 115,71	3 321,15	#ИМЯ?	2 631,30	2 869,25
ИТОГО в среднем за день, калл		537,2	623,142	664,23	#ИМЯ?	526,26	573,85

Диетолог школьного питания _____ _____