

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

Имеджанов Д.К

Четырёхнедельное меню блюд  
(лето-осень)  
2 неделя



Понедельник, 9 октября 2023 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 молочная с маслом	Молоко				100	120	150
	Вода	200	230	250	65	85	100
	Сахар				16	19	22
	Крупа рисовая, или ячневая, или кукурузная, или перловая	230 калл	264,5 калл	287,5 калл	44	50	60
	Масло сливочное				10	10	10
	Соль йодированная				2	3	3
Хлеб	Хлеб	20 53 калл	30 79,5 калл	40 106 калл	20	30	40
Масло	Масло	10 88 калл	10 88 калл	10 88 калл	10	10	10
Сыр	Сыр	10 40 калл	10 40 калл	10 40 калл	10	10	10
Чай черный с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8
	Сахар	62,3 калл	62,3 калл	62,3 калл	15	15	15
	Вода				182	182	182
Вафля		30 153 калл	30 153 калл	30 153 калл	30	30	30
	Фрукты	100 34,1 калл	120 41 калл	150 51,25 калл	100	120	150
Калорийность, ккал		660,4	728,3	788,05	607	689	790

Вторник, 10 октября 2023 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
Суп гречневый на мясо-костном бульоне	Картошка	200	230	250	15	20	30
	Гречка				14	18	25
	Лук репчатый				8	10	11
	Морковь	85,2 калл	97,98 калл	106,5 калл	9	13	14
	Масло растительное				4	5	6
	Специи, соль				5	8	12
	Бульон				145	156	152
Тефтеля с соусом	Филе курицы	40/50	50/50	60/50	51	59	69
	Рис				20	20	20
	Лук репчатый				32	36	40
	Масло растительное	124,83	138,7	152,57	4	5	6
	Яйцо	калл	калл	калл	1	2	3
	Масло сливочное				5	8	12
	Специи, соль				5	8	12
Макароны отварные	Макароны	100	130	150	40	50	80
	Масло сливочное	112 калл	145,6 калл	168 калл	5	10	15
Чай с лимоном	Заварка	200	200	200	3	5	8
	Сахар				15	15	15
	Вода	72 калл	72 калл	72 калл	172	170	167
Свежие овощи	Огурцы, помидоры	30 30 калл	35 35 калл	50 50 калл	30	35	50
	Печенье Юбилейное	30 128,1 калл	30 128,1 калл	30 128,1 калл	30	30	30
Хлеб	Хлеб	20 53 калл	30 79,5 калл	40 106 калл	20	30	40
	Калорийность, ккал	605,13	696,88	783,17	633	713	817

Среда, 11 октября 2023 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			
Щи из свежей капусты	Картошка	200	230	250	26	30	35			
	Капуста				20	30	40			
	Лук репчатый				5	10	15			
	Морковь				5	10	15			
	Масло растительное				2	5	8			
	Специи, соль				5	5	5			
	Петрушка				2	5	8			
	Сахар				164 калл	188,6 калл	205 калл	6	9	12
	Томат							3	5	8
	Бульон							126,9	121	104
Кнели из курицы	Курица	50/50	50/50	50/50	40	40	40			
	Хлеб пшеничный				9	9	9			
	Лук репчатый				9	9	9			
	Яйцо				2	2	2			
	Молоко				30	30	30			
	Сухари панировачные				5	5	5			
	Масло растительное				143 калл	143 калл	143 калл	5	5	5
	Специи, соль							5	5	5
Гречка рассыпчатая	Гречка	75	100	125	30	40	50			
	Масло сливочное	78,78 калл	105 калл	131,25	5	8	12			
Булочка с маком	Мука пшеничная	60	60	60	49	49	49			
	Вода				60	60	60			
	Сахар				26	26	26			
	Маргарин				18	18	18			
	Меланж( для смазки)				12,6	12,6	12,6			
	Ванилин				2	2	2			
	Изюм				5	5	5			
	Соль				3	3	3			
	Дрожжи				164,4 калл	164,4 калл	164,4 калл	9	9	9
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40			
		53 калл	79,5 калл	106 калл						
Компот	Сухофрукты	200	200	200	10	15	20			
	Вода				175	170	165			
	Сахар	119 калл	119 калл	119 калл	15	15	15			
Калорийность, калл		722,18	799,5	868,65	745,5	797,6	841,6			

Четверг, 12 октября 2023 год

4-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			
Суп лапша домашняя	Мука пшеничная	200	230	250	7	9	15			
	Яйцо				3	8	15			
	Специи, соль				5	7,5	10			
	Лук репчатый				8	10	15			
	Морковь				3	5	8			
	Бульон				164 калл	188,6 калл	205 калл	172	187,5	197
	Масло сливочное							2	3	5
Плов из говядины	Рис	150	180	200	40	50	60			
	Мясо говядины				40	50	60			
	Лук репчатый	185,16 калл	222,21 калл	246,9 калл	8	11	15			
	Морковь				14	17	19			
	Масло растительное				8	11	15			
	Специи, соль				4	8	12			
Салат из моркови и капусты	Морковь	30	40	60	5	5	5			
	Капуста				40	50	60			
	Масло растительное				10	10	10			
	Специи, соль	30 калл	35 калл	50 калл	5	5	5			
Чай с молоком с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8			
	Молоко				50	50	50			
	Сахар	47 калл	47 калл	47 калл	15	15	15			
	Вода				132	130	127			
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40			
		53 калл	79,5 калл	106 калл						
Печенье песочное		30	30	30	40	40	40			
		128,1 калл	128,1 калл	128,1 калл						
Калорийность, калл		607,26	700,41	783	634	717	806			

Пятница, 13 октября 2023 год

5-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			
Рассольник на мясо-костном бульоне	Картофель	200	230	250	20	30	40			
	Морковь				5	8	13			
	Лук репчатый				8	12	24			
	Масло				6	9	15			
	Бульон или вода				130	125	94			
	Перловка				15	20	25			
	Соленые огурцы				136,32 калл	156,77 калл	170,4 калл	5	9	15
	Томат							6	9	12
	Соль, специи							5	8	12
Шницель мясной	Мясо говядина	50/50	50/50	50/50	45	50	50			
	Жир - сырец говяжий				10	9	9			
	Вода				7	12	12			
	Яйца				1,1	1,1	1,1			
	Сухари				12	3	3			
	Масло растительное				6	3	3			
	Масло сливочное				5	14	14			
	Специи, соль				130 калл	130 калл	130 калл	5	5	5
Картофельное пюре	Картофель	100	120	150	130	150	180			
	Молоко	103,5 калл	124,2 калл	155,25 калл	30	30	30			
	Масло сливочное				4	5	7			
Свежие овощи	Огурцы, помидоры	30	35	50	30	35	50			
		30 калл	35 калл	50 калл						
Кисель	Кисель концентрат плодово-ягодный	200	200	200	40	40	40			
	Сахар				15	15	15			
	Вода	107,28 калл	107,28 калл	107,28 калл	145	145	145			
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40			
		53 калл	79,5 калл	106 калл						
Калорийность, калл		560,1	632,75	718,93	705,1	777,1	854,1			
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3155,07	3557,84	3941,8	3324,6	3693,7	4108,7			
ИТОГО в среднем за день, калл		631,014	711,568	788,36	664,92	738,74	821,74			

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

