

Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Щучинск отдела образования по Бурбайскому району, Управления образования

Акмолинской области

Имеджанов Д.К

Четырёхнедельное меню блюд
(осень-зима)
3 неделя



Понедельник, 22 января 2024 год

1-й день

Наименование блюда	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	200	200	200	100	100	100
	Вода				65	65	65
	Сахар				16	16	16
	Крупа рисовая, или ячневая, или кукурузная, или перловая	230	230	230	44	44	44
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				2	2	2
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
Масло	Масло	5	5	5	5	5	5
		44	44	44			
Сыр	Сыр	10	10	10	10	10	10
		40	40	40			
Фрукты			120	120		120	120
			41	41			
Чай черный с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	5
	сахар	80	80	80	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Вафля	Вафля	30	30	30	40	40	40
		153	153	153			
Калорийность, ккал		653	694	694	532	654	654

Вторник, 23 января 2024 год

2-й день

Наименование блюда	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	
Свежие овощи нарезка	Огурцы, помидоры	20	20	20	20	20	20	
		6,2	6,2	6,2				
		калл	калл	калл				
Борщ на мясо-костном бульоне	Картошка		200	200		30	30	
	Свекла					30	30	
	Лук репчатый					10	10	
	Морковь					10	10	
	Масло растительное					5	5	
	Специи, соль					5	5	
	Петрушка					5	5	
	Сахар					9	9	
	Томат					5	5	
Бульон	121	121						
Биточки мясные из говядины	Мясо говядина	50/50	50/50	50/50		50	50	
	Хлеб пшеничный					9	9	
	Молоко					12	12	
	Сухари					5	5	
	Масло растительное					3	3	
	Специи, соль					3	3	
	Томат					14	14	
	Бульон					150,8	150,8	150,8
	Специи, соль					калл	калл	калл
Мука	калл	калл	калл					
Картофельное пюре	Картофель	130	130	130	150	150	150	
	Молоко	134,55	134,55	134,55	30	30	30	
	Масло сливочное	калл	калл	калл	5	5	5	
Компот	Сухофрукты	200	200	200	10	15	20	
	Вода	119	119	119	175	170	165	
	Сахар	калл	калл	калл	15	15	15	
Булочка с маком	Мука пшеничная	65				49		
	Вода					60		
	Сахар					26		
	Маргарин					18		
	Меланж(для смазки)					12,6		
	Ванилин					2		
	Соль					3		
Дрожжи	149,64		9					
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40	
		106	106	106				
Калорийность, ккал		666,19	740,75	740,75	710,6	761	761	

Среда, 24 января 2024 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
Суп гречневый на мясо-костном бульоне	Картошка		200	200		20	20
	Гречка					18	18
	Лук репчатый					10	10
	Морковь	85,2	85,2	85,2		13	13
	Масло растительное		калл	калл		5	5
	Специи, соль					8	8
	Бульон					156	156
Плов из говядины	Рис	250	200	200	70	70	70
	Мясо говядины				75	75	75
	Лук репчатый				16	16	16
	Морковь				20	20	20
	Масло растительное	337,5	270	270	16	16	16
	Специи, соль	калл	калл	калл	14	14	14
Салат "Винегрет"	Картофель	60	60	60	18	18	18
	Свекла				15	15	15
	Морковь				9	9	9
	Огурец соленный				15	15	15
	Лук репчатый				15	15	15
	Масло растительное	49,74	49,74	49,74	7	7	7
	Капуста	калл	калл	калл	15	15	15
	Специи, соль				3	3	3
Чай с лимоном с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8
	Сахар				15	15	15
	Лимон	90	90	90	10	10	10
	Вода	калл	калл	калл	172	170	167
Булочка с маком	Мука пшеничная					49	49
	Вода					60	60
	Сахар		65	65		26	26
	Маргарин					18	18
	Меланж(для смазки)					12,6	12,6
	Ванилин					2	2
	Соль		149,64	149,64		3	3
	Дрожжи					9	9
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		106 калл	106 калл	106 калл			
Калорийность, калл		668,44	750,58	750,58	337	516,6	516,6

Четверг, 25 января 2024 год

4-й день

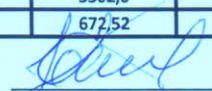
Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с клецками с мясом	Картофель				25	30	35
	Морковь				5	10	15
	Лук репчатый	250/10	250/10	250/10	5	20	25
	Масло растительное				10	10	10
	Бульон или вода				118	118	111
	Мясо говяжье				10	10	10
	Мука пшеничная				20	23	28
	Яйцо				1	2	3
	Молоко	156,5	125,2	125,2	10	15	20
	Соль, специи	калл	калл	калл	1	2	3
Бигус с мясом	Капуста		150	150	75	75	75
	Картошка				50	50	50
	Лук репчатый				15	15	15
	Морковь				15	15	15
	Мясо говяжье				15	15	15
	Томат				5	5	5
	Масло растительное		142,5	142,5	10	10	10
Специи, соль		калл	калл	8	8	8	
Пирожок с картошкой	Мука пшеничная				30	30	30
	Вода				16	16	16
	Сахар	75	75	75	1	1	1
	Маргарин				2	2	2
	Меланж(для смазки)				2	2	2
	Картошка				25	25	25
	Специи, соль	176,25	176,25	176,25	2	2	2
	Дрожжи	калл	калл	калл	1	1	1
Какао	Какао порошок	200	200	200	15	15	15
	Молоко				90	100	100
	Вода	134,8	134,8	134,8	55	65	65
	Сахар	калл	калл	калл	20	20	20
Фрукты		120	120	120			
		41 калл	41 калл	41 калл	120	120	120
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		106 калл	106 калл	106 калл			
Калорийность, калл		614,55	725,75	725,75	612	632	632

Пятница, 26 января 2024 год

5-й день

Наименование блюда	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					40	40
	Морковь					13	13
	Лук репчатый					24	24
	Масло		250	250		15	15
	Бульон или вода					94	94
	Перловка					25	25
	Соленые огурцы		136,32	136,32		15	15
	Томат		калл	калл		12	12
	Соль, специи					12	12
Тефтеля с соусом	Филе курицы, филе говядины	50/50	50/50	50/50	59	59	59
	Рис				20	20	20
	Лук репчатый				36	36	36
	Масло растительное	192	192	192	5	5	5
	Яйцо	калл	калл	калл	2	2	2
	Масло сливочное				8	8	8
	Специи, соль				8	8	8
Макароны отварные с маслом	Макароны	130/5	130/5	130/5	50	50	50
	Масло сливочное	145,6	145,6	145,6	10	10	10
Салат из моркови	Морковь	60	60	60	50	50	50
	Масло				4	4	4
	Лук репчатый	40,54	40,54	40,54	4	4	4
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2	2
Кисель	Кисель концентрат плодово-ягодный	200	200	200	40	40	40
	Сахар	107,28	107,28	107,28	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	145	145	145
Крендель	Мука				15		
	Сахар	50			10		
	Маргарин				3		
	Молоко	169			10		
	Яйцо	калл			3		
Хлеб	Хлеб	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		760,42	727,74	727,74	539	748	748
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3362,6	3638,82	3638,82	2730,6	3311,6	3311,6
ИТОГО в среднем за день, калл		672,52	727,764	727,764	546,12	662,32	662,32

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.



Диетолог школьного питания