

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Щучинск  
 отдела образования по Бурабайскому району управления  
 образования Акмолинской области»  
 Имеджанов  
 Д.К



**Четырёхнедельное меню блюд  
 (лето-осень)  
 1 неделя**

Понедельник, 30 сентября 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				50	62,5	62,5
	Вода	200/10	250/10	250/10	120	150	150
	Сахар				10	12,5	12,5
	Крупа рисовая, или ячневая, или	230	287,5	287,5	20	25	25
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				1	1	1
Хлеб	Хлеб	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Масло порциями	Масло	5	5	5			
		44	44	44	5	5	5
		калл	калл	калл			
Сыр порциями	Сыр	10	10	10			
		40	40	40	10	10	10
		калл	калл	калл			
Чай черный с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	5
	Сахар	72	80	80	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Печенье с джемом		30	30	30			
		118,3	118,3	118,3	30	30	30
		калл	калл	калл			
Мед		10	10	10			
		30,4	30,4	30,4	10	10	10
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		640,70	706,20	706,20	506	558	558

Вторник, 1 октября 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
Нарезка из свежих овощей	Огурцы, помидоры	60	100	100	60	100	100
		46,5	77,5	77,5			
		калл	калл	калл			
Биточки мясные с соусом	Мясо говядина				30	48	48
	Хлеб пшеничный				8	12,4	12,4
	Сухари				2	3,2	3,2
	Масло растительное	50/50	80/50	80/50	3	3	3
	Специи, соль				2	3	3
	Томат				3	3	3
	Бульон	150,8	196,04	196,04	40	40	40
Лук репчатый	калл	калл	калл	9	14,4	14,4	
	Мука				3	3	3
Картофельное пюре	Картофель	100	150	150	95	143	143
	Специи, соль	103,5	155,25	155,25	1	1	1
	Масло сливочное	калл	калл	калл	4	6	6
Компот	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107,1	119	119	161	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Печенье Зайчик	Печенье Зайчик	30	30	30			
		95	95	95	30	30	30
		калл	калл	калл			
Хлеб	Хлеб	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		608,9	748,79	748,79	510	650	650

Среда, 2 октября 2024 год

3-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
Салат из моркови	Морковь	60	100	100	40	40	40
	Масло				4	4	4
	Лук репчатый	67,56	112,6	112,6	4	4	4
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2	2
Гуляш из говядины	Мука пшеничная				20	20	20
	Мясо говядины	50/50	80/50	80/50	60	70	70
	Лук репчатый				15	18	18
	Морковь				15	18	18
	Томат				5	7	7
	Масло растительное	173,38	225,4	225,4	10	11	11
	Специи, соль	калл	калл	калл	8	9	9
Соль				5	7,5	7,5	
Макаронны	100/5	150/5	150/5	35	52,5	52,5	

Макаронны отварные с маслом	Масло сливочное	112 калл	168 калл	168 калл	5	5	5
Какао	Какао порошок	180	200	200	15	15	15
	Молоко				90	100	100
	Вода	121,32	134,8	134,8	55	65	65
	Сахар	калл	калл	калл	20	20	20
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		106 калл	106 калл	106 калл			
Калорийность, калл		580,26	746,8	746,8	40	40	40

Четверг, 3 октября 2024 год

4-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			
Суп с клецками с курицей	Картофель	200/50	250/50	250/50	25	35	35			
	Морковь				5	15	15			
	Лук репчатый				5	25	25			
	Масло растительное				10	10	10			
	Мясо курицы				50	50	50			
	Бульон или вода				68	61	61			
	Мука пшеничная				20	28	28			
	Яйцо				1	3	3			
	Молоко				103,6	129,5	129,5	10	20	20
	Соль, специи				калл	калл	калл	1	3	3
Гренки	Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50	50			
		106,9	106,9	106,9						
		калл	калл	калл						
Булочка дорожная	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			
	Соль				165,6	165,6	165,6	3	3	3
	Дрожжи				калл	калл	калл	9	9	9
Кисель	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20			
		Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180		
		калл	калл	калл						
Фрукты		100	100	100	60	120	120			
		45	45	45						
		калл	калл	калл						
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40			
		106	106	106						
		калл	калл	калл						
Калорийность, калл		623,65	660,28	660,28	521,6	615,6	615,6			

Пятница, 4 октября 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			
Салат витаминный	Морковь	60	100	100	5	8	8			
	Капуста				48	80	80			
	Масло растительное				75,72	126,2	126,2	5	8	8
	Специи, соль				калл	калл	калл	2	4	4
Тефтели мясные с соусом	Филе курицы, филе говядины	50/50	80/50	80/50	59	79	79			
	Рис				20	22	22			
	Лук репчатый				36	28	28			
	Масло растительное				192	249,6	249,6	5	7	7
	Яйцо				калл	калл	калл	2	3	3
	Масло сливочное				калл	калл	калл	8	9	9
	Специи, соль				калл	калл	калл	8	9	9
Гречка рассыпчатая	Гречка	100/5	150/5	150/5	40	50	50			
		105	157,5	157,5	8	10	10			
		калл	калл	калл						
Чай с молоком с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	8			
		Молоко				50	50	50		
		Сахар	42,3	47	47	15	15	15		
		Вода	калл	калл	калл	132	130	127		
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40			
		106	106	106						
		калл	калл	калл						
Творожник		30	30	30	30	30	30			
		114,6	114,6	114,6						
		калл	калл	калл						
Калорийность, калл		635,62	800,9	800,9	486	557	557			
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3089,13	3662,97	3662,97	2063,6	2420,6	2420,6			
ИТОГО в среднем за день, калл		617,826	732,594	732,594	412,72	484,12	484,12			

Калькуляцию составила: ИП Вручнинская Е.И.

Диетолог школьного питания



*Handwritten signature and initials in blue ink.*