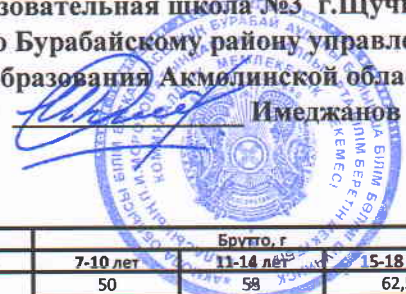


УТВЕРЖДАЮ:

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

Имеджанов Д.К.

Недельное меню блюд
(осень-зима)
4 неделя



Понедельник, 25 ноября 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 на молоке со сливочным маслом	Молоко	200/10	230/15	250/20	50	59	62,5
	Вода				119	138,5	149
	Сахар	230 калл	264,5 калл	287,5 калл	10	12,5	12,5
	Крупа рисовая, или ячневая, или				20	25	25
	Масло сливочное				10	15	20
	Соль йодированная				1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	50 132,5 калл	60 159 калл	40	50	60
Масло порциями	Масло	5 44 калл	10 88 калл	15 132 калл	5	10	15
Сыр порциями	Сыр	10 40 калл	15 60 калл	20 80 калл	10	15	20
Чай черный с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	5
	Сахар	81	90	90	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Пряник творожный	Творожный пряник	30 114,6 калл	30 114,6 калл	30 114,6 калл	30	30	30
Калорийность, ккал		615,60	749,60	863,10	495	552	597

Вторник, 26 ноября 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
Овощная нарезка	Огурцы, помидоры	60 46,5 калл	80 62 калл	100 77,5 калл	60	100	100
Тефтели мясные с соусом	Филе курицы, филе говядины	50/50	80/50	80/50	59	79	79
	Рис	192 калл	249,6 калл	249,6 калл	20	22	22
	Лук репчатый				36	28	28
	Масло растительное				5	7	7
	Яйцо				2	3	3
	Масло сливочное				8	9	9
	Специи, соль				8	9	9
Макароны отварные с маслом	Соль Макароны Масло сливочное				100/5 112 калл	130/7 145,6 калл	150/10 155,25 калл
Печенье "К чаю"	Печенье Юбилейное, Лимонное, Шахматное	30 128,1 калл	30 128,1 калл	30 128,1 калл	30	30	30
Чай с молоком с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	8
	Молоко	42,3 калл	47 калл	47 калл	50	50	50
	Сахар				15	15	15
	Вода				132	130	127
Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл				50 132,5 калл	60 159 калл	40
Калорийность, ккал		626,9	764,8	816,45	513	596	617

Среда, 27 ноября 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 "Винегрет"	Картофель	49,74 калл	66,32 калл	82,9 калл	12	20	20
	Свекла				12	20	20
	Морковь				12	20	20
	Огурец соленный				3,9	6,6	6,6
	Зелень				3	5	5
	Горошек зеленый				3	5	5
	Масло растительное				4,9	8,32	8,32
	Капуста				3,9	6,6	6,6
	Специи, соль				4,9	8,32	8,32
Бефстроганов из говядины	Мука пшеничная	50/50	80/50	80/50	20	20	20
	Мясо говядины	204 калл	265,2 калл	265,2 калл	60	80	80
	Лук репчатый				29	32	32
	Морковь				15	16	16
	Сметана, томат				23	23	23
	Томат				5	5	5
	Масло растительное				7	7	7
	Специи, соль				8	8	8
Картофельное пюре с маслом	Картофель Специи, соль Масло сливочное				100/5 103,5 калл	130/7 134,55 калл	150/10 155,25 калл

Сок фруктовый	Сок фруктовый	180 75,6 калл	200 84 калл	200 84 калл	180	200	200
Вафля	Вафля Арахисовая, Артек	30 153 калл	30 153 калл	30 153 калл	30	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	50 132,5 калл	60 159 калл	40	50	60
Калорийность, калл		691,84	835,57	899,35	581,6	707,84	740,84

Четверг, 28 ноября 2024 год

4-й день

Наименование блюдо	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
Бабушкин суп на мясо-костном бульоне	Картофель	200	230	250	35	50	50
	Морковь				10	13	13
	Лук репчатый				35	40	40
	Мало растительное				13	15	15
	Бульон или вода	164	188,6	205	100	121	121
	Мука пшеничная	калл	калл	калл	5	8	8
	Яйцо				2	3	3
Гренки духовые	Хлеб пшеничный	50 106,9 калл	50 106,9 калл	50 106,9 калл	50	50	50
	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
Кисель плодово-ягодный	Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
		калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	50 132,5 калл	60 159 калл	40	50	60
Фрукты		100 45 калл	100 45 калл	100 45 калл	60	120	120
Булочка с маком	Мука пшеничная	60	60	60	46	46	46
	Вода				55	55	55
	Сахар				26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж(для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин				2	2	2
	Соль	138,13	138,13	138,13	3	3	3
Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9	
Калорийность, калл		656,58	718,41	761,31	701,6	841,6	851,6

Пятница, 29 ноября 2024 год

5-й день

Наименование блюдо	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
Хе из моркови	Морковь	60	80	100	40	40	40
	Масло				4	4	4
	Лук репчатый	67,56	90,08	112,6	4	4	4
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2	2
Плов из говядины	Рис	200	250	250	40	50	50
	Мясо говядины				30	37,5	37,5
	Лук репчатый				7	8,75	8,75
	Морковь				7	8,75	8,75
	Масло растительное	270	337,5	337,5	10	12,5	12,5
	Вода				101	126,25	126,25
	Специи, соль	калл	калл	калл	5	6,25	6,25
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	50 132,5 калл	60 159 калл	40	50	60
Компот витаминный из сухофруктов	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 95 калл	30 95 калл	30 95 калл	30	30	30
Калорийность, калл		645,66	774,08	823,1	250	280	290
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3236,58	3842,46	4163,31	2541,2	2977,44	3096,44
ИТОГО в среднем за день		647,316	768,492	832,662	508,24	595,488	619,288

Калькуляцию составил: ИИ Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания



(Handwritten signature)