

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)
 3 неделя



Понедельник, 16 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	200/10	250/10	250/10	50	62,5	62,5			
	Вода				120	150	150			
	Сахар				10	12,5	12,5			
	Крупа рисовая, или ячневая, или				230	287,5	287,5			
	Масло сливочное				калл	калл	калл	20	25	25
	Соль йодированная				калл	калл	калл	10	10	10
					1	1	1			
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40			
		106	106	106						
		калл	калл	калл						
Масло порциями	Масло	5	5	5	5	5	5			
		44	44	44						
		калл	калл	калл						
Сыр порциями	Сыр	10	10	10	10	10	10			
		40	40	40						
		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
Пряник Тульский	Пряник Тульский	40	40	40	40	40	40			
		153,6	153,6	153,6						
		калл	калл	калл						
Калорийность, ккал		615,90	678,10	678,10	506	556	556			

Вторник, 17 сентября 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			
Салат из свежих овощей	Огурцы, помидоры	60	100	100	60	100	100			
		46,5	77,5	77,5						
		калл	калл	калл						
Гуляш из говядины	Мука пшеничная	50/50	80/50	80/50	20	20	20			
	Мясо говядины				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
Макаронь отварные с маслом	Соль	100/5	150/5	150/5	5	7,5	7,5			
	Макаронь				35	52,5	52,5			
	Масло сливочное				112	168	168	5	5	5
	калл				калл	калл				
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	106	106						
		калл	калл	калл						
Калорийность, ккал		559,2	711,7	711,7	458	558	558			

Среда, 18 сентября 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			
Огурец соленый	Соленый огурец	20	20	20	20	20	20			
		2,2	2,2	2,2						
		калл	калл	калл						
Котлета с соусом	Говядина (котлетное мясо)	50/50	80/50	80/50	34	54	54			
	Жир (сырец говяжий)				4,47	4,47	4,47			
	Лук репчатый				0,6	1	1			
	Сухари				2	3	3			
	Хлеб пшеничный				7	8	8			
	Вода				19,4	19,4	19,4			
	Масло растительное				12	12	12			
	Масло сливочное				5	6	6			
	Мука пшеничная				205	266,5	266,5	10	12	12
	Специи, соль				калл	калл	калл	0,6	0,6	0,6
	Томат				калл	калл	калл	5	5	5
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
Печенье Шахматное	Печенье Шахматное	40	40	40	40	40	40			
		75	75	75						
		калл	калл	калл						
Компот	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7			
	Вода				107,1	119	119	161	181	181
	Сахар				калл	калл	калл	12	12	12
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40			
		106	106	106						
		калл	калл	калл						
Калорийность, ккал		598,8	723,95	723,95	40	40	40			

Четверг, 19 сентября 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 гороховый на мясо-костном бульоне	Картофель	200	250	250	30	37,5	37,5
	Морковь				3	3,75	3,75
	Лук репчатый				3	3,75	3,75
	Мало растительное	118,8	148,5	148,5	3	3,75	3,75
	Бульон или вода				136	170	170
	Горох лущенный				20	25	25
	Соль йодированная, специи				5	6,25	6,25
Гренки	Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50	50
		106,9	106,9	106,9			
Чай с лимоном с сахаром	Заварка	180	200	200	1	5	8
	Сахар	81	90	90	10	15	15
	Лимон	калл	калл	калл	3	10	10
Ватрушка с творогом	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			
	Творог	10	10	10			
	Соль	184,41	184,41	184,41	3	3	3
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
Калорийность, калл		597,11	635,81	635,81	298,6	315,85	318,85

Пятница, 20 сентября 2024 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
Салат из морковки	Морковь	60	100	100	40	40	40
	Масло	67,56	112,6	112,6	4	4	4
	Лук репчатый				4	4	4
	Специи, соль				калл	калл	калл
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	270	337,5	337,5	7	8,75	8,75
	Масло растительное				10	12,5	12,5
	Вода				101	126,25	126,25
	Специи, соль				калл	калл	калл
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			
Хлеб	Хлеб	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
Калорийность, калл		585,11	708,38	708,38	530	660	660
ИТОГО за неделю калорийность, калл		2 956,12	3 457,94	3 457,94	903,6	1050,85	1053,85
ИТОГО в среднем за день, калл		591,224	691,588	691,588	180,72	210,17	210,77

Калькуляцию составила: ШИ Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания



Handwritten signature in blue ink.