

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

Недельное меню блюд
(лето-осень)
4 неделя

Понедельник, 20 октября 2025 год

Понедельник, 20 октября 2025 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 на молоке со сливочным маслом	Молоко	200/10	230/15	250/20	50	53	62,5
	Вода				119	138,5	149
	Сахар				10	12,5	12,5
	Крупа рисовая, или ячневая, или	230	264,5	287,5	20	25	25
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	15	20
	Соль йодированная				1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 66,7 калл	50 110,9 калл	50 110,9 калл	30	50	50
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
Яблоко	Яблоко	120 85,1 калл	120 85,1 калл	120 85,1 калл	120	120	120
Калорийность, ккал		546,80	698,50	785,50	575	642	677

Вторник, 21 октября 2025 год

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	60	80	100	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	49,74	66,32	82,9	4,9	8,32	8,32
	Капуста	калл	калл	калл	3,9	6,6	6,6
	Специи, соль				4,9	8,32	8,32
Гуляш из птицы	Мука пшеничная	50/50	80/50	80/50	20	20	20
	Мясо птицы				60	70	70
	Лук репчатый				15	18	18
	Морковь				15	18	18
	Томат				5	7	7
	Масло растительное	121,9	158,47	158,47	10	11	11
	Специи, соль	калл	калл	калл	8	9	9
Макароны отварные с маслом	Соль	130/5	150/7	180/10	5	6,5	7,5
	Макароны				35	45,5	52,5
	Масло сливочное	145,6 калл	168 калл	201,6 калл	5	7	10
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107,1	119	119	161	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 66,7 калл	50 110,9 калл	50 110,9 калл	30	50	50
Пряник	Пряник творожный тульский	30 114,6 калл	30 114,6 калл	30 114,6 калл	40	40	40
Калорийность, ккал		605,64	737,29	787,47	396,8	476,92	487,92

Среда, 22 октября 2025 год

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
Овощные палочки	Огурец	60	100	100	60	100	100
		46,5	77,5	77,5			
		калл	калл	калл			
Митболы	Мясо говядина	70	90	100	80	90	100
	Хлеб пшеничный				7	12	15
	Яйцо				5	5	5
	Лук репчатый				7	12	15
	Масло растительное	188,5	220,4	245,8	2	3	3
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
Картофельно-морковное пюре	Картофель	130	150	180	140	144	150
	Морковь				55	75	90
	Молоко				10	15	25
	Масло сливочное	104,3	136,4	141,8	8	8	8
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
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
Вафля шоколадная Артек	Вафля шоколадная	30 153 калл	30 153 калл	30 153 калл	30	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 66,7 калл	50 110,9 калл	50 110,9 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		640,00	788,20	819,00	448,4	574,4	624,4

Четверг, 23 октября 2025 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 гречневый на курином 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				3	3,75	3,75
	Бульон или вода	135	168,75	168,75	136	170	170
	Куриный набор				30	30	30
	Гречка	калл	калл	калл	20	25	25
	Соль йодированная, специи				5	6,25	6,25
Булочка с кунжутом	Мука пшеничная				46	46	46
	Вода	60	60	60	55	55	55
	Сахар				26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж(для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин				2	2	2
	Кунжут				2	2	2
	Соль	192	192	192	3	3	3
Котлета	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
	Говядина или минтай				35,33	52,9	70,66
	Жир (сырец говяжий)	50	75	100	4,47	6,8	8,94
	Лук репчатый				0,6	0,9	1,2
	Сухари				2	3	4
	Хлеб пшеничный	113,7	170,55	227,4	7	10,5	14
Огурец свежий	Специи, соль	калл	калл	калл	0,6	0,9	1,2
	Огурцы	20	30	50	20	30	50
		15,5	23,25	38,75			
Кисель плодово-ягодный	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
	Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
		калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	50			
		66,7	110,9	110,9	30	50	50
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		619,45	772,73	845,08	683,6	808,6	853,6

Пятница, 24 октября 2025 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
Хе из моркови	Морковь	60	80	100	40	53,3	66,6
	Масло				4	5,3	6,6
	Лук репчатый	67,56	90,08	112,6	4	5,3	6,6
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2,6	3,3
Плов из говядины	Рис	200	250	250	40	44	50
	Мясо говядины				30	33	37,5
	Лук репчатый				7	7,7	8,75
	Морковь				7	7,7	8,75
	Масло растительное	270	337,5	337,5	10	11	12,5
	Вода				101	111,1	126,25
	Специи, соль	калл	калл	калл	5	5,5	6,25
Напиток Денсаулык	Лимон	180	200	200	3	4	4
	Яблоки	107,1	119	119	9	10	10
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Печенье песочное	Песочное печенье	30	30	30			
		128,1	128,1	128,1	30	30	30
Хлеб ржано-пшеничный		калл	калл	калл			
		30	50	50			
		66,7	110,9	110,9	30	50	50
Калорийность, ккал		калл	калл	калл			
		639,46	785,58	808,1	30	50	50
		калл	калл	калл			
ИТОГО за неделю калорийность, ккал		3 051,35	3 782,30	4 045,15	2 133,80	2 551,92	2 692,92
ИТОГО в среднем за день, ккал		610,27	756,46	809,03	426,76	510,384	538,584

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания



[Handwritten signature in blue ink]