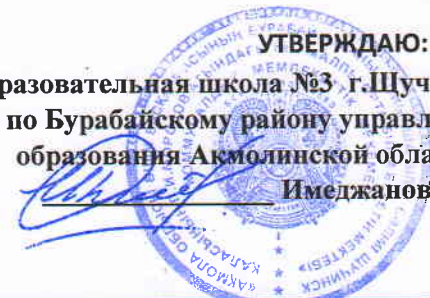


УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Шучинск
отдела образования по Бурабайскому району управления
образования Акмолинской области»
Имеджанов Д.К.

Недельное меню блюд
(лето-осень)
2 неделя



Понедельник, 10 ноября 2025 год

1-й день

Понедельник, 10 ноября 2025 год							
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	50	50	30	50	50
		66,7	110,9	110,9			
		калл	калл	калл			
Масло порциями	Масло	5	10	15	5	10	15
		44	88	132			
		калл	калл	калл			
Сыр порциями	Сыр	10	15	20	10	15	20
		40	60	80			
		калл	калл	калл			
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
Яйцо отварное	Яйцо	60	60	60	60	60	60
		68	68	68			
		калл	калл	калл			
Яблоко	Яблоко	120	120	120	120	120	120
		85,1	85,1	85,1			
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		614,80	766,50	853,50	635	702	737

Вторник, 11 ноября 2025 год

2-й день

Пятница, 11 ноября 2025 год							
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
Овощные палочки	Огурец	60	80	100	60	80	100
		46,5 калл	77,5 калл	77,5 калл			
Ёжики из говядины	Говядина	50/50	70/50	80/50	42,8	54,45	68
	Рис				7,1	15,5	22,4
	Яйцо				3,6	3,8	4
	Мука пшеничная				1	2	3,2
	Молоко	12,14	19,4	20			
	Масло сливочное	149,07	208,7	238,51	1	1	2
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,2
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	50	50	30	50	50
		66,7	110,9	110,9			
		калл	калл	калл			
Печенье Зайчик	Печенье Зайчик	30	30	30	30	30	30
		95	95	95			
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		609,97	779,1	842,51	255	309	320

Среда, 12 ноября 2025 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	60	80	100	12	20	20
	Свекла				12	20	20
	Морковь				12	20	20
	Огурец соленный				3,9	6,6	6,6
	Зелень	49,74	66,32	82,9	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
Гуляш из птицы	Мука пшеничная	50/50	80/50	80/50	20	20	20
	Мясо птицы	121,9	158,47	158,47	60	70	70
	Лук репчатый				15	18	18
	Морковь				15	18	18
	Томат				5	7	7
	Масло растительное				10	11	11
	Специи, соль	калл	калл	калл	8	9	9
	Картофель	130	150	180	140	144	150
	Морковь				55	75	90

Картофельно-морковное пюре	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
Какао на молоке	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
	Творожник	Пряник творожный	30	30	30		
		114,6	114,6	114,6	40	40	40
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50			
		калл	калл	калл	30	50	50
Калорийность, ккал		578,56	721,49	743,47	655,8	785,04	816,04

Четверг, 13 ноября 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
	Мargarин				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			
Напиток Денсаулык	Лимон	180	200	200	3	4	4
	Яблоки	107,1	119	119	9	10	10
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	50			
	Хлеб ржано-пшеничный	66,7	110,9	110,9	30	50	50
Калорийность, ккал		630	784,45	856,8	527,6	634,6	679,6

Пятница, 14 ноября 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
Чай с лимоном с сахаром	Специи, соль	калл	калл	калл	5	5,5	6,25
	Заварка	180	200	200	1	5	8
	Сахар	81	90	90	10	15	15
Вафля шоколадная Артек	Лимон	калл	калл	калл	3	10	10
	Вафля шоколадная	30	30	30			
Хлеб ржано-пшеничный		153	153	153	30	30	30
	Хлеб ржано-пшеничный	калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	50			
	Хлеб ржано-пшеничный	66,7	110,9	110,9	30	50	50
Калорийность, ккал		калл	калл	калл			
ИТОГО за неделю		638,26	781,48	804	30	50	50
ИТОГО за неделю калорийность, ккал		3 071,59	3 833,02	4 100,28	2 103,40	2 480,64	2 602,64
ИТОГО в среднем за день		614,318	766,604	820,056	420,68	496,128	520,528

Калькуляцию составил: В.Д. Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания