

УТВЕРЖДАЮ:

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

Имеджанов Д.К.

Недельное меню блюд
(лето-осень)
3 неделя

Понедельник, 17 ноября 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	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	30	50	50	30	50	50
		66,7 калл	110,9 калл	110,9 калл			
Масло порциями	Масло	5	10	15	5	10	15
		44 калл	88 калл	132 калл			
Сыр порциями	Сыр	10	15	20	10	15	20
		40 калл	60 калл	80 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
Яблоко	Яблоко	120	120	120	120	120	120
		85,1 калл	85,1 калл	85,1 калл			
Калорийность, ккал		546,80	698,50	785,50	575	642	677

Вторник, 18 ноября 2025 год

2-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
Биточки из птицы с соусом молочно-томатном	Мясо птицы	50/50	75/50	80/50	30	45	48
	Хлеб пшеничный				8	12,4	12,4
	Сухари				2	3,2	3,2
	Масло растительное				3	3	3
	Специи, соль	150,8 калл	188,5 калл	196,04 калл	2	3	3
	Томат				3	3	3
	Бульон				40	40	40
	Лук репчатый				9	14,4	14,4
Мука				3	3	3	
Гречка рассыпчатая с сливочным маслом	Гречка	130/5	150/5	180/5	30	50	80
	Масло сливочное	145,6 калл	157,5 калл	189 калл	5	5	5
Подгарнировка огурец	Свежий огурец	30 калл	30 калл	30 калл	30	30	30
		10,1 калл	11,7 калл	16,2 калл			
Компот из свежих яблок	Яблоки свежие	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
Тульский пряник	Тульский пряник	40 153,6 калл	40 153,6 калл	40 153,6 калл	40	40	40
Калорийность, ккал		633,9	741,2	784,74	375	462	495

Среда, 19 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 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
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
Рис котлет с маслом	Рис	100	130	150	60	80	80
	Кукуруза консервированная				5	5	5
	Специи, соль				5	5	5
	Горошек консервированный				5	5	5
	Масло растительное	140	182	210	10	12	12
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	12	12
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
		30	30	30			

Печенье с джемом	Печенье Курабье	118,3 калл	118,3 калл	118,3 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		673,04	845,68	896,20	518	618,5	635,1

Четверг, 20 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
Салат из моркови и белокачаной капусты	Морковь	60	80	100	25	43	43
	Капуста белокачанная				50	90	95
	Масло				2	2	2
	Лимон				2	2	2
	Лук репчатый	53,94	100,96	89,9	17	24	24
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,1	0,1
Котлета мясная с соусом красным	Говядина (котлетное мясо)				34	54	54
	Жир (сырец говяжий)				4,47	4,47	4,47
	Лук репчатый				0,6	1	1
	Сухари				2	3	3
	Хлеб пшеничный	50/50	80/50	80/50	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
Картофельно-морковное пюре	Томат				5	5	5
	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
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			
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
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 66,7 калл	50 110,9 калл	50 110,9 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		664,62	860,17	854,51	790,97	950,37	986,37

Пятница, 21 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
Овощные палочки	Огурец	60	100	100	30	50	50
	Морковь	46,5	77,5	77,5	30	50	50
		калл	калл	калл			
Тефтели 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				8	9	9
	Специи, соль				8	9	9
Макароны отварные с маслом	Соль	130/5	150/7	180/10	5	6,5	7,5
	Макароны				45,5	52,5	63
	Масло сливочное	145,6	168	201,6	5	7	10
Печенье Зайчик		калл	калл	калл			
	Печенье Зайчик	30 95 калл	30 95 калл	30 95 калл	30	30	30
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 ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 66,7 калл	50 110,9 калл	50 110,9 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		588,1	748	781,6	513,5	603	617,5
ИТОГО за неделю калорийность, ккал		3 106,46	3 493,55	4 102,55	2 772,47	3 275,87	3 410,97
ИТОГО в среднем за день, ккал		521,09	582,26	683,76	462,08	512,65	551,83

Калькуляция составлена И.И. Вручневская Е.И.

Диетолог школьного питания