

УТВЕРЖДАЮ:

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

Имеджанов Д.К.

Недельное меню блюд
(лето-осень)
1 неделя

Понедельник, 3 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 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, 4 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
Салат витаминный	Огурец	60	80	100	13	20,66	28
	Капуста	75,72 калл	100,96 калл	126,2 калл	40	50	60
	Масло растительное				5	6,66	8
	Специи, соль				2	2,68	4
Биточки из говядины с соусом молочно-томатном	Мясо говядина	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				2	3	3
	Томат	150,8 калл	188,5 калл	196,04 калл	3	3	3
	Бульон				40	40	40
	Лук репчатый				9	14,4	14,4
	Мука				3	3	3
Макароны отварные с маслом	Соль	130/5	150/7	180/10	5	6,5	7,5
	Макароны	145,6 калл	168 калл	201,6 калл	35	45,5	52,5
	Масло сливочное				5	7	10
Кисель плодово-ягодный	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
	Вода	96,55 калл	107,28 калл	107,28 калл	162	180	180
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 66,7 калл	50 110,9 калл	50 110,9 калл	30	50	50
Печенье Зайчик	Печенье Зайчик	30 95 калл	30 95 калл	30 95 калл	30	30	30
Калорийность, ккал		630,37	770,64	837,02	315	375,4	386,4

Среда, 5 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
		10,1 калл	11,7 калл	16,2 калл			
Гуляш из птицы	Мука пшеничная	50/50	80/50	80/50	20	20	20
	Мясо птицы	121,9 калл	158,47 калл	158,47 калл	60	70	70
	Лук репчатый				15	18	18
	Морковь				15	18	18
	Томат				5	7	7
	Масло растительное				10	11	11
	Специи, соль				8	9	9
Картофельно-морковное пюре	Картофель	130	150	180	140	144	150
	Морковь	104,3 калл	136,4 калл	141,8 калл	55	75	90
	Молоко				10	15	25
	Масло сливочное				8	8	8
	Специи, соль				0,2	0,2	0,2
Напиток Денсаулык	Лимон	180	200	200	3	4	4
	Яблоки	107,1 калл	119 калл	119 калл	9	10	10
	Сахар				12	12	12
		40	40	40			

Тулеский пряник	Тулеский пряник	153,6 калл	153,6 калл	153,6 калл	40	40	40
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 66,7 калл	50 110,9 калл	50 110,9 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		563,70	690,07	699,97	500,2	591,2	642,2

Четверг, 6 ноября 2025 год		4-й день			Брутто, г		
Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			
Суп-пюре гороховый на курином бульоне	Картофель	200/30	250/30	250/30	30	37,5	37,5
	Морковь				3	3,75	3,75
	Лук репчатый				3	3,75	3,75
	Мало растительное				136	170	170
	Бульон или вода	30	30	30			
	Филе куриное	20	25	25			
	Горох лущенный	136,8 калл	171 калл	171 калл	5	6,25	6,25
	Соль йодированная, специи				46	46	46
Булочка с кунжутом	Мука пшеничная	60	60	60	55	55	55
	Вода				26	26	26
	Сахар				18	18	18
	Маргарин				12,6	12,6	12,6
	Меланж(для смазки)	2	2	2			
	Ванилин	2	2	2			
	Кунжут	3	3	3			
	Соль	192 калл	192 калл	192 калл	9	9	9
Фишболы из минтая	Дрожжи	70	90	100	76	86	105
	Филе минтая	209,6 калл	251,52 калл	272,48 калл	5	8	10
	Хлеб пшеничный				8	10	15
	Молоко				8	8	10
	Яйцо				3	3	3
	Масло сливочное	3	3	3			
	Мука пшеничная	0,1	0,1	0,2			
	Специи, соль						
Огурец свежий	Огурцы	20 15,5 калл	30 23,25 калл	50 38,75 калл	20	30	50
Чай с молоком с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	8
	Молоко				50	50	50
	Сахар	42,3 калл	47 калл	47 калл	15	15	15
	Вода				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, калл		662,9	795,67	832,13	756,7	851,7	899,8

Пятница, 7 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	67,56 калл	90,08 калл	112,6 калл	4	5,3	6,6
	Лук репчатый				4	5,3	6,6
	Специи, соль				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 калл	337,5 калл	337,5 калл	10	11	12,5
	Вода				101	111,1	126,25
	Специи, соль				5	5,5	6,25
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107,1 калл	119 калл	119 калл	161	181	181
	Сахар				12	12	12
Вафля шоколадная Артек	Вафля шоколадная	30	30	30	30	30	30
		153 калл	153 калл	153 калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
		66,7 калл	110,9 калл	110,9 калл			
Калорийность, ккал		664,36	810,48	833	30	50	50
ИТОГО за неделю калорийности ккал		3 068,13	3 765,36	3 987,62	2 176,90	2 510,30	2 655,40
ИТОГО в среднем за день, ккал		613,626	753,072	797,524	435,38	502,06	531,08

Калькуляцию составил: ИИ Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

