

Вафля	Вафля	153 калл	153 калл	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		613,78	754,28	776,80	510	566,5	613,1

Четверг, 4 декабря 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
Овощная нарезка	Огурец	60	100	100	30	50	50
	Морковь	46,5	77,5	77,5	30	50	50
		калл	калл	калл			
Чахохбили из курицы	Мука пшеничная	50/50	80/50	100/50	20	25	30
	Мясо филе курицы				60	70	90
	Лук репчатый				15	18	22,5
	Морковь				15	18	22,5
	Томат				5	7	7,5
	Масло растительное	78,8	102,44	118,2	10	11	15
Картофельно-морковное пюре	Специи, соль	калл	калл	калл	8	9	12
	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
Кисель плодово-ягодный	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
	Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
Печенье		калл	калл	калл			
	Печенье	30	30	30	30	30	30
		135	135	135			
Хлеб ржано-пшеничный		калл	калл	калл			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
		66,7	110,9	110,9			
Калорийность, ккал		527,85	669,52	690,68	646,2	780,2	852,7

Пятница, 5 декабря 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
Салат витаминный	Огурец	60	80	100	13	20,66	28
	Капуста				40	50	60
	Масло растительное	75,72	100,96	126,2	5	6,66	8
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2,68	4
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
Рожки отварные с маслом	Томат				5	5	5
	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
Компот из сухофруктов		калл	калл	калл			
	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107,1	119	119	161	181	181
Булочка дорожная	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
	Мука пшеничная				49	49	49
	Вода				60	60	60
	Сахар				26	26	26
	Маргарин	60	60	60	18	18	18
	Меланж(для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин				2	2	2
	Соль	165,6	165,6	165,6	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
		66,7	110,9	110,9			
Калорийность, ккал		765,72	930,96	989,8	30	50	50
ИТОГО за неделю калорийность, ккал		3 054,48	3 774,48	3 963,96	2 482,80	2 890,30	3 044,40
ИТОГО в среднем за день, ккал		610,896	754,888	792,792	496,56	578,06	608,88

Калькуляцию составил: ИР Врутинская Е.И.

Диетолог школьного питания



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, 1 декабря 2025 год

Понедельник, 1 декабря 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
Фрукт (по сезону)	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, 2 декабря 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 с огурцов	Огурец	60	100	100	60	100	100
		46,5	77,5	77,5			
		калл	калл	калл			
Суп гречневый с мясом курицы	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
Гренки духовые	Хлеб пшеничный	50 106,9 калл	50 106,9 калл	50 106,9 калл	50	50	50
	Мука пшеничная	60	60	60	46	46	46
	Вода				55	55	55
Булочка с маком	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
	Яблоки свежие	180	200	200	7	7	7
Компот из свежих яблок	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
Калорийность, ккал		600,33	721,18	721,18	721,6	851,6	851,6

Среда, 3 декабря 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
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
Чай с молоком с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	8
	Молоко				50	50	50
	Сахар	56,52	62,8	62,8	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	132	130	127
		30	30	30			

Бекітемін:

"Ақмола облысы білім басқармасының Бұрабай ауданы бойынша білім бөлімінің

Щучинск қаласының №3 жалпы білім беретін мектебі" КММ директоры

Имеджанов Д. К.

Мәзір

1-4 сынып оқушылары мен әлеуметтік қорғалмаған санаттағы отбасылардан шыққан балаларға арналған мектеп асханасында ыстық тамақ

Тағамдардың атауы	1-4 сынып оқушылары			Әлеуметтік қорғалмаған санаттағы отбасылардан шыққан оқушылар					
	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас		
	Шығу гр.	Ккал.	Бағасы тт.	Шығу гр.	Ккал.	Бағасы тт.	Шығу гр.	Ккал.	Бағасы тт.

Дүйсенбі 01.12.2025 жыл

Сары май қосылған сүт ботқасы	200/10	230	725	230/15	264,5	818	250/20	287,5	882
Ірімшік бөліктерінде	10	40		15	60		20	80	
Май бөліктерде	5	44		10	88		15	132	
Қара бидай наны	30	66,7		50	110,9		50	110,9	
Қант қосылған қара шай	180	81		200	90		200	90	
Жемістер (маусым бойынша)	120	85,1		120	85,1		120	85,1	
		546,8			698,5			785,5	

Сейсенбі 02.12.2025 жыл

Қиыр таяқшалары	60	46,5	725	100	77,5	818	100	77,5	882
Тауық еті қосылған қарақұмық сорпасы	200	135		250	168,75		250	168,75	
Үрмелі крутондар	50	106,9		50	106,9		50	106,9	
Көкнәр тұқымы	60	138,13		60	138,13		60	138,13	
Жаңа алма компоты	180	107,1		200	119		200	119	
Қара бидай наны	30	66,7		50	110,9		50	110,9	
		600,33			721,18			721,18	

Сәрсенбі 03.12.2025 жыл

Ол сәбіз	60	67,56	725	80	90,08	818	100	112,6	882
Сиыр палауы	200	270		250	337,5		250	337,5	
Қант қосылған сүт қосылған шай	180	56,52		200	62,8		200	62,8	
Қара бидай наны	30	66,7		50	110,9		50	110,9	
Вафли	30	153		30	153		30	153	
		613,78			754,28			776,8	

Бейсенбі 04.12.2025 жыл

Көкөністерді кесу	60	46,5	725	100	77,5	818	100	77,5	882
Тауық Чахохбили	50/50	78,8		80/50	102,44		100/50	118,2	
Картоп пен сәбіз пюресі	130	104,3		150	136,4		180	141,8	
Жеміс-жидек желе	180	96,55		200	107,28		200	107,28	
Қара бидай наны	30	66,7		50	110,9		50	110,9	
Печенье	30	135		30	135		30	135	
		527,85			669,52			690,68	

Жұма 05.12.2025 жыл

Витамин салаты	60	75,72	725	80	100,96	818	100	126,2	882
Ет котлеті	50/50	205		80/50	266,5		80/50	266,5	
Май қосылған мүйіздер	130/5	145,6		150/7	168		180/10	201,6	
Кептірілген жеміс компоты	180	107,1		200	119		200	119	
Қара бидай наны	30	66,7		50	110,9		50	110,9	
Жол Тоқаш	60	165,6		60	165,6		60	165,6	
		765,72			930,96			989,8	
Бір апта ішінде барлығы		3 054,48			3 774,44			3 963,96	
Барлығы күніне орта есеппен		610,896			754,888			792,792	
			3 625 теңге			4 090 теңге			4 410 теңге
			725-теңге			818 теңге			882 теңге

Калькуляцияны ГПП Вручинская Е.И. құрады:

Мектептегі тамақтану дистрофиясы

