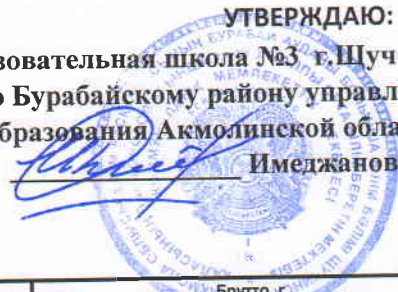


УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г. Шучинск  
 отдела образования по Бурабайскому району управления  
 образования Акмолинской области»  
 Имеджанов Д.К.

Недельное меню блюд  
 (зима-весна)  
 2 неделя



Понедельник, 10 февраля 2025 год

1-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
Каша молочная с маслом	Молоко	200/10	250/10	250/10	50	62,5	62,5
	Вода				120	150	150
	Сахар				10	12,5	12,5
	Крупа рисовая, или ячневая, или				20	25	25
	Масло сливочное				10	10	10
	Соль йодированная				1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106 калл	106 калл	106 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 с медом	Заварка	180	200	200	1	5	8
	Сахар	111,4	120,4	120,4	10	15	15
	Мед	калл	калл	калл	10	10	10
Печенье "К кофе"		30	30	30	30	30	30
		135 калл	135 калл	135 калл			
Калорийность, ккал		666,40	796,90	860,90	317	386	399

2-й день

Вторник, 11 февраля 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
Овощная нарезка	Огурцы, помидоры	60	100	100	60	100	100
		46,5 калл	77,5 калл	77,5 калл			
Котлета мясная с соусом красным	Говядина (котлетное мясо)	50/50	80/50	80/50	34	54	54
	Жир (сырец говяжий)				4,47	4,47	4,47
	Лук репчатый				0,6	1	1
	Сухари				2	3	3
	Хлеб пшеничный				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
	Специи, соль				калл	калл	калл
Томат				5	5	5	
Картофельное пюре	Картофель	100	150	150	95	143	143
	Специи, соль	103,5	155,25	155,25	1	1	1
	Масло сливочное	калл	калл	калл	4	6	6
Компот	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107,1	119	119	161	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Булочка дорожная	Мука пшеничная	60	60	60	49	49	49
	Вода				60	60	60
	Сахар				26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж( для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин				2	2	2
	Соль				3	3	3
Дрожжи	165,6 калл	165,6 калл	165,6 калл	9	9	9	
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106 калл	106 калл	106 калл			
Калорийность, ккал		733,7	889,85	889,85	659,67	795,07	795,07

3-й день

Среда, 12 февраля 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 витаминный	Морковь	60	100	100	5	8	8			
	Калуста	75,72 калл	126,2 калл	126,2 калл	48	80	80			
	Масло растительное				5	8	8			
	Специи, соль				2	4	4			
	20				20	20				
Гуляш из говядины	Мука пшеничная	50/50	50/75	50/100	60	90	120			
	Мясо говядины	173,38 калл	216,725 калл	260,07 калл	15	22,5	30			
	Лук репчатый				15	22,5	30			
	Морковь				5	9	11			
	Томат				10	12	13			
	Масло растительное				8	10	11			
	Специи, соль				калл	калл	калл	5	7,5	7,5
	Соль							100/5	150/5	150/5

Макаронны отварные с маслом	Макаронны				35	52,5	52,5
	Масло сливочное	112	168	168	5	5	5
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
Пряник творожный	Творожный пряник	114,6	114,6	114,6	30	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
Калорийность, калл		624	778,525	821,87	40	40	40

Четверг, 13 февраля 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
Гренки духовые	Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50	50
		106,9	106,9	106,9			
Бабушкин суп на мясо-костном бульоне	Картофель	200	250	250	35	50	50
	Морковь				10	13	13
	Лук репчатый				35	40	40
	Мало растительное				13	15	15
	Бульон или вода	164	205	205	100	121	121
	Мука пшеничная	калл	калл	калл	5	8	8
	Яйцо				2	3	3
Кисель плодово-ягодный	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
	Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
Фрукты		100	100	100	60	120	120
		45	45	45			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
Калорийность, калл		518,45	570,18	570,18	280	360	360

Пятница, 14 февраля 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	100	100	40	40	40
	Масло				4	4	4
	Лук репчатый	67,56	112,6	112,6	4	4	4
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2	2
Поджарка из говядины	Мясо говядина	50/50	50/75	50/100	30	37,5	45
	Масло растительное				3	3,75	4,5
	Лук репчатый				6	7,5	9
	Томатное пюре				5	6,25	7,5
	Мука				3	3,75	4,5
	Специи, соль	250	312,5	375	5	6,25	7,5
	Вода	калл	калл	калл	48	60	72
Гречка рассыпчатая	Гречка	100/5	150/5	150/5	40	50	50
	Масло сливочное	105	157,5	157,5	8	10	10
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
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
Коржик молочный	Мука	50	50	50	33	33	33
	Сахар				17	17	17
	Маргарин				8	8	8
	Молоко				6	6	6
	Яйцо	163,55	163,55	163,55	3	3	3
	Ванилин				1	1	1
	Разрыхлитель				1	1	1
	Соль	калл	калл	калл	0,25	0,25	0,25
Калорийность, калл		773,11	942,15	1004,65	252	305	333
ИТОГО за неделю за декабрь, калл		3 315,66	3977,605	4147,45	1548,67	1886,07	1927,07
ИТОГО в среднем за декабрь, калл		663,132	795,521	829,49	309,734	377,214	385,414

Калькуляция составила: И.И. Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания



*Handwritten signature in blue ink, likely belonging to the dietitian mentioned in the text above.*