

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

Имеджанов Д.К.

Недельное меню блюд  
 (зима-весна)  
 3 неделя

Понедельник, 17 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
Суп молочный с вермишелью	Молоко				100	125	125
	Вода	200/10	250/10	250/10	66	82,5	82,5
	Сахар				10	12,5	12,5
	Вермишель	222	277,5	277,5	13	16,25	16,25
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				1	1,25	1,25
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
Масло порциями	Масло	106	106	106	5	10	15
		калл	калл	калл			
Сыр порциями	Сыр	5	10	15	10	15	20
		калл	калл	калл			
Чай черный с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	5
	Сахар	72	80	80	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Вафля шоколадная Артек	Вафля шоколадная	30	30	30	30	30	30
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		637,00	764,50	828,50	485	544,5	554,5

Вторник, 18 февраля 2025 год

2-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
Овощная нарезка	Огурцы, помидоры	60	80	100	60	80	100
		калл	калл	калл			
Биточки мясные с соусом	Мясо говядина				30	45	48
	Хлеб пшеничный				8	12,4	12,4
	Сухари	50/50	75/50	80/50	2	3,2	3,2
	Масло растительное				3	3	3
	Специи, соль				2	3	3
	Томат				3	3	3
	Бульон	150,8	188,5	196,04	40	40	40
	Лук репчатый	калл	калл	калл	9	14,4	14,4
Мука				3	3	3	
Гречка рассыпчатая	Гречка	100/5	125/7	150/10	40	50	50
		калл	калл	калл	5	7	10
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
Ватрушка с творогом	Мука пшеничная				49	65,3	81,6
	Вода				60	80	100
	Сахар	60	80	100	26	34,6	43,3
	Маргарин				18	24	30
	Меланж( для смазки)				12,6	16,8	21
	Ванилин				2	2,6	3,33
	Творог				10	13,3	16,6
	Соль	184,41	245,88	307,35	3	4	5
Дрожжи	калл	калл	калл	9	12	15	
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		714,03	869,18	981,69	509,6	610	676,23

Среда, 19 февраля 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
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	220	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	297	337,5	10	11	12,5
	Вода				101	111,1	126,25
	Специи, соль	калл	калл	калл	5	5,5	6,25
Компот	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107	119	119	161	181	181

	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Печенье с джемом		30	30	30			
		118,3	118,3	118,3	30	30	30
		калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		668,86	730,38	793,4	40	40	40

Четверг, 20 февраля 2025 год

4-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			
Борщ на мясо-костном бульоне	Картошка	200	220	250	30	33	40			
	Свекла				30	33	40			
	Лук репчатый				10	11	12			
	Морковь				10	11	12			
	Масло растительное				5	5,5	7			
	Специи, соль				5	5,5	7			
	Петрушка				5	5,5	7			
	Сахар				164	180,4	205	9	9,9	11
	Томат				калл	калл	калл	5	5,5	7
Бульон				91	100,1	107				
Котлета мясная на хлебе ржано-пшеничном	Говядина (котлетное мясо)	50/40	75/40	80/40	35,33	53	56,53			
	Жир (сырец говяжий)				4,47	5,7	7,15			
	Лук репчатый				0,6	0,9	2,16			
	Сухари				2	3	3,2			
	Хлеб пшеничный				219,7	276,55	287,92	7	10,5	11,2
	Хлеб ржано-пшеничный				калл	калл	калл	40	40	40
Специи, соль				0,6	0,9	0,96				
Огурец свежий	Огурцы	20	30	50						
		15,5	23,25	38,75	20	30	50			
		калл	калл	калл						
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	40	40	40						
		106	106	106	40	40	40			
		калл	калл	калл						
Печенье Зайчик	Печенье Зайчик	30	30	30						
		95	95	95	30	30	30			
		калл	калл	калл						
Калорийность, калл		642,5	728,2	779,67	455	499,5	536,2			

Пятница, 21 февраля 2025 год

5-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 соленый				3,9	6,6	6,6			
	Зелень				3	5	5			
	Горошек зеленый				3	5	5			
	Масло растительное				49,74	66,32	82,9	4,9	8,32	8,32
	Капуста				калл	калл	калл	3,9	6,6	6,6
	Специи, соль							4,9	8,32	8,32
Гуляш из говядины	Мука пшеничная	50/50	50/75	50/100	20	20	20			
	Мясо говядины				60	90	120			
	Лук репчатый				15	22,5	30			
	Морковь				15	22,5	30			
	Томат				5	9	11			
	Масло растительное				173,38	216,72	260,87	10	12	13
	Специи, соль				калл	калл	калл	8	10	11
Макароны отварные с маслом	Соль	100/5	125/7	150/510	5	6,25	7,5			
	Макароны				35	43,75	52,5			
	Масло сливочное				112	140,8	170,66	5	7	10
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40						
		106	106	106	40	40	40			
		калл	калл	калл						
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			
Фрукты		100	100	100						
		45	45	45	100	100	100			
		калл	калл	калл						
Калорийность, калл		567,12	664,84	754,63	277,6	382,84	444,84			
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3229,51	3757,1	4137,89	1767,2	2076,84	2251,77			
ИТОГО в среднем за день, калл		645,902	751,42	827,578	353,44	415,368	450,354			

Калькуляцию составила: ИФ Врунцкая Е.И.

Диетолог школьного питания



*[Handwritten signature]*