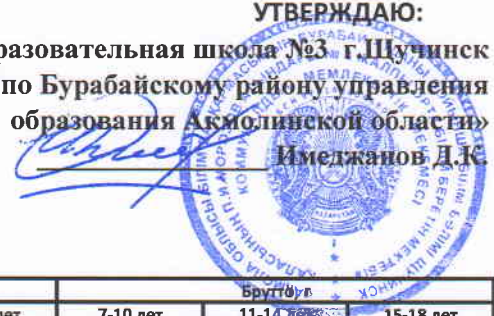


**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г. Щучинск**  
**отдела образования по Бурабайскому району управления**  
**образования Акмолинской области»**  
**Имеджанов Д.К.**

**Недельное меню блюд**  
**(зима-весна)**  
**3 неделя**



Понедельник, 24 февраля 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 молочная с маслом	Молоко				50	62,5	62,5
	Вода	200/10	250/10	250/10	120	150	150
	Сахар				10	12,5	12,5
	Крупа рисовая, или ячневая, или	230	287,5	287,5	20	25	25
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Масло порциями	Масло	5	10	15			
		44	88	132	5	10	15
		калл	калл	калл			
Сыр порциями,	Сыр	10	15	20			
		40	60	80	10	15	20
		калл	калл	калл			
Чай черный с сахаром с медом	Заварка	180	200	200	3	5	5
	Мед				5	5	5
	Сахар	72	80	80	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	178	178	178
Печенье с джемом		30	30	30			
		118,3	118,3	118,3	30	30	30
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		610,30	739,80	803,80	267	279	289

Вторник, 25 февраля 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
Овощная нарезка	Огурцы, помидоры	30	60	60	30	60	60
		23,25	46,5	46,5			
		калл	калл	калл			
Котлета с соусом	Говядина (котлетное мясо)				34	44,2	51
	Жир (сырец говяжий)				4,47	5,36	6,7
	Лук репчатый				0,6	0,8	0,9
	Сухари	50/50	80/50	100/50	2	2,6	3
	Хлеб пшеничный				7	9,1	10,5
	Вода				19,4	19,4	19,4
	Масло растительное				12	12	12
	Масло сливочное				5	6	6
	Мука пшеничная	205	266,5	307,5	10	12	12
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,6	0,6	0,6
	Томат				5	5	5
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
		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
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
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Калорийность, ккал		652,1	770,35	841,21	241,25	239,25	236,25

Среда, 26 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
Салат из моркови и яблока с растительным маслом	Морковь	60	80	100	40	53,3	66,6
	Масло				5	6,66	6,6
	Яблоко	40,32	53,76	67,2	10	13,36	6,6
	Чеснок				1	1,34	
	Специи, соль	калл	калл	калл	4	5,34	3,3
Чахохбили с овощами	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
	Специи, соль	калл	калл	калл	8	9	12
Гречка рассыпчатая	Гречка	100/5	125/7	150/10	40	50	50
	Масло сливочное	105	132	160	5	7	10
		калл	калл	калл			
Компот из смеси сухофруктов	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107	119	119	161	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Печенье Зайчик	Печенье Зайчик	30	30	30			
		95	95	95	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	532,12	608,2	665,4	40	40	40	

Четверг, 27 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
Рыбный суп	Картофель				30	33	37,5
	Марковь				10	11	12,5
	Петрушка	200	220	250	2	2,2	2,5
	Лук репчатый				4	4,4	5
	Лук-порей				4	4,4	5
	Томатное пюре				2	2,2	2,5
	Масло растительное	105,6	116,16	132	2	2,2	2,5
	Манная крупа	калл	калл	калл	5	5,5	7,5
	Рыбные консервы				30	33	37,5
	Бульон или вода				109	119,9	136,25
	Специи, соль				2	2,2	3
Булочка с кунжутом	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	3,3
	Соль	192	256	320	3	4	5
	Кунжут				1	1,3	1,6
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	12	15
Котлета с соусом	Говядина (котлетное мясо)				35,33	53	56,53
	Жир (сырец говяжий)	50	75	80	4,47	5,7	7,15
	Лук репчатый				0,6	0,9	2,16
	Сухари				2	3	3,2
	Хлеб пшеничный	113,7	170,55	181,92	7	10,5	11,2
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,6	0,9	0,96
Огурец свежий	Огурцы	20	30	50			
		15,5	23,25	38,75	20	30	50
		калл	калл	калл			
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			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл	629,35	779,24	885,95	472,6	586,8	675	

Пятница, 28 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	
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	
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40	
		106	106	106				
		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
Вафля Арахисовая	Вафля Арахисовая	30	30	30	30	30	30	
		153	153	153				
		калл	калл	калл				
Калорийность, калл		677,56	736,08	799,1	290	326,5	373,1	
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3101,43	3633,67	3995,46	1310,85	1471,55	1613,35	
ИТОГО в среднем за день, калл		620,286	726,734	799,092	262,17	294,31	322,67	

Калькуляцию составила: ЦП Вруччинская Е.И.

Диетолог школьного питания



*Handwritten signature: Кусашова Б.С.*