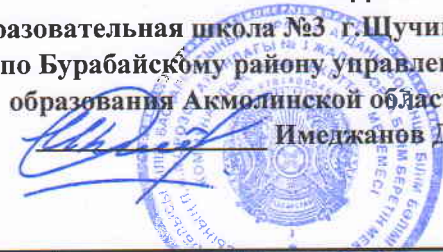


УТВЕРЖДАЮ:

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 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	40	40	40
		106	106	106			
Масло порциями	Масло	5	10	15	5	10	15
		44	88	132			
		калл	калл	калл			
Сыр порциями	Сыр	10	15	20	10	15	20
		40	60	80			
		калл	калл	калл			
Чай черный с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	5
		81	90	90	15	15	15
		калл	калл	калл	182	182	182
Вафля Арахисовая	Вафля Арахисовая	30	30	30	30	30	30
		153	153	153			
Калорийность, ккал		654,00	784,50	848,50	496	558	568

Вторник, 4 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
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
Тефтеля с соусом	Филе курицы, филе говядины	50/50	80/50	80/50	59	79	79
	Рис				20	22	22
	Лук репчатый				36	28	28
	Масло растительное	192	249,6	249,6	5	7	7
	Яйцо	калл	калл	калл	2	3	3
	Масло сливочное				8	9	9
Гречка рассыпчатая	Гречка	100/5	150/5	150/5	40	50	50
	Масло сливочное	105	157,5	157,5	8	10	10
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
Тульский пряник	Тульский пряник	40	40	40	40	40	40
		153,6	153,6	153,6			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40
		106	106	106			
Калорийность, ккал		648,64	780,02	796,6	466	497	497

Среда, 5 февраля 2025 год

3-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	
Овощи свежие	Огурцы, помидоры	60	100	100	60	100	100	
		46,5	77,5	77,5				
Гуляш из говядины	Мука пшеничная	50/50	80/50	80/50	20	20	20	
		Мясо говядины				60	70	70
		Лук репчатый				15	18	18
		Морковь				15	18	18
		Томат				5	7	7
		Масло растительное	173,38	225,4	225,4	10	11	11
		Специи, соль	калл	калл	калл	8	9	9
Картофельное пюре со сливочным маслом	Картофель	100	150	150	95	143	143	
		103,5	155,25	155,25	1	1	1	
		калл	калл	калл	4	6	6	
Компот	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7	
		107,1	119	119	161	181	181	

	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Печенье Юбилейное	Печенье Юбилейное	30 128,1 калл	30 128,1 калл	30 128,1 калл	30	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	40 106 калл	40 106 калл	40	40	40
Калорийность, калл		664,58	811,25	811,25	543	673	673

Четверг, 6 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
Суп гороховый с курицей	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				3	3,75	3,75
	Бульон или вода				136	170	170
	Филе куриное				30	30	30
	Горох лущенный				136,8	171	171
	Соль йодированная, специи				калл	калл	калл
Гренки	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	54				54	54	
Сахар	25				25	25	
Маргарин	17				17	17	
Меланж(для смазки)	11,6				11,6	11,6	
Ванилин	2				2	2	
Повидло	10				10	10	
Соль	156				156	156	
Кисель плодово-ягодный	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
	Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
Фрукты		100 45 калл	100 45 калл	100 45 калл	60	120	120
	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	40 106 калл	40 106 калл	40	40	40
Калорийность, калл		647,25	692,18	692,18	737,6	867,6	867,6

Пятница, 7 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	100	100	40	40	40
	Масло	67,56 калл	112,6 калл	112,6 калл	4	4	4
	Лук репчатый				4	4	4
	Специи, соль				2	2	2
Рис	200				250	250	40
Плов из говядины	Мясо говядины	270	337,5	337,5	30	37,5	37,5
	Лук репчатый				7	8,75	8,75
	Морковь				7	8,75	8,75
	Масло растительное				10	12,5	12,5
	Вода				101	126,25	126,25
	Специи, соль				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
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 106 калл	40 106 калл	40 106 калл	40	40	40
	Печенье Зайчик	30 95 калл	30 95 калл	30 95 калл	30	30	30
Калорийность, калл		619,56	741,1	741,1	304	370	373
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3234,03	3809,05	3889,63	2546,6	2965,6	2978,6
ИТОГО в среднем за день, калл		646,806	761,81	777,926	509,32	593,12	595,72

Калькуляцию составил: ГИП Вручинская Е.И.

Директор школьного питания



(Handwritten signatures in blue ink)