

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)
2 неделя



Вторник, 11 марта 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
Каша молочная с маслом	Молоко				50	62,5	62,5
	Вода	200/10	230/15	250/10	120	150	150
	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	10	10
	Соль йодированная				1	1	1
Масло порциями	Масло	5	10	15			
		калл	калл	калл	5	10	15
Сыр порциями	Сыр	10	15	20			
		калл	калл	калл	10	15	20
Чай черный с сахаром	Заварка	180	200	200	1	5	8
		калл	калл	калл	10	15	15
Яйцо отварное	Яйцо	60	60	60			
		калл	калл	калл	60	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	80	100	120			
		калл	калл	калл	40	40	40
Калорийность, калл		675	835,5	975,5	337	406	419

Среда, 12 марта 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 белокачанной капусты с яблоком	Морковь	60	80	100	11,28	15,04	18,8
	Капуста белокачанная				33,78	45,04	56,3
	Яблоки				21,42	28,56	35,7
	Лук				3,6	4,8	6
	Чеснок				0,72	0,96	1,2
	Масло растительное	75,72	100,96	126,2	3	4	5
	Специи, соль	калл	калл	калл	3	4	5
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
	Специи, соль				8	9	9
Макароны отварные с маслом	Соль	100/5	130/7	150/10	5	6,5	7,5
	Макароны				35	45,5	52,5
	Масло сливочное	112	145,6	155,25	5	6,5	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
Печенье "К кофе"		30	30	30			
	калл	калл	калл	30	30	30	
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	60			
		калл	калл	калл	40	40	40
Калорийность, калл		663,02	810,66	872,05	529,8	587,9	620

Четверг, 13 марта 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
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	20	25	25
	Соль йодированная, специи	калл	калл	калл	5	6,25	6,25
Булочка с кунжутом	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	192	192	192	3	3	3
	Кунжут				1	1	1
Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9	
Котлета рыбная	Филе минтая	50	75	80	70	105	112
	Молоко или вода				13	19,5	19,5
	Сухари				5	7,5	8
	Масло растительное				5	7,5	8
	Хлеб пшеничный	69	103,5	110,4	9	13,5	14,4
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,96	1,44	1,53
Огурец свежий	Огурцы	20	30	50	20	30	50
		15,5	23,25	38,75			
		калл	калл	калл			
Компот витаминный из сухофруктов	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107,1	119	119	161	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	60	40	40	40
		106	132,5	159			
Фрукты		100	100	100	100	100	100
		45	45	45			
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		671,4	786,25	835,15	753,56	885,04	914,03

Пятница, 14 марта 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	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	50	60	40	40	40
		106	132,5	159			
Кисель плодово-ягодный	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
	Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
Вафля Артек	Вафля шоколадная	30	30	30	30	30	30
		153	153	153			
Калорийность, калл		693,11	779,86	869,38	500	556,5	603,1
ИТОГО за неделю калорийность, калл		2702,53	3212,27	3552,08	2120,36	2435,44	2556,13
ИТОГО в среднем за день, калл		675,6325	803,0675	888,02	530,09	608,86	639,0325

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания



(Handwritten signature)