

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

Имежанов Д.К.

Недельное меню блюд
(зима-весна)
2 неделя

Понедельник, 7 апреля 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	40 106 калл	40 106 калл	40 106 калл	40	40	40
Масло порциями	Масло	5 44 калл	10 88 калл	15 132 калл	5	10	15
Сыр порциями	Сыр	10 40 калл	15 60 калл	20 80 калл	10	15	20
Чай черный с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	5
	Сахар	81	90	90	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	178	178	178
Тульский пряник	Тульский пряник	40 153,6 калл	40 153,6 калл	40 153,6 калл	40	40	40
Калорийность, ккал		646,60	775,10	839,10	491	550,5	560,5

Вторник, 8 апреля 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
Салат "Винегрет"	Картофель	60	80	100	12	20	20
	Свекла				12	20	20
	Морковь				12	20	20
	Огурец соленный				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
Куры тушеные с овощами с соусом	Зелень	50/50	75/50	80/50	3	3	3
	Мясо филе курицы				50	75	80
	Лук репчатый				3	3	3
	Морковь				3	3	3
	Помидоры				5	5	5
	Масло растительное	73,9	92,38	96,07	3	3	3
	Вода				30	30	30
Картофельное пюре	Специи, соль	калл	калл	калл	3	3	3
	Картофель	100/5	130/7	150/10	95	143	143
	Специи, соль	103,5	134,55	155,25	1	1	1
	Масло сливочное	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
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, ккал		582,56	662,15	703,12	387	457	460

Среда, 9 апреля 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
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
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
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		646,56	788,18	810,7	40	40	40

Четверг, 10 апреля 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
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
Багет	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		78,6	78,6	78,6	40	40	40
		калл	калл	калл			
Котлета мясная	Говядина (котлетное мясо)	50	75	80	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	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			
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	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Фрукты		100	100	100			
		45	45	45	100	100	100
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		629,9	722,8	774,27	330	384	411,2

Пятница, 11 апреля 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 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
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	260,07	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
		калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		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			
Коржик молочный	Мука				33	33	33
	Сахар	50	50	50	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		691,8	788,11	874,76	278	363	428,1
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3197,42	3736,34	4001,95	1526	1794,5	1899,8
ИТОГО в среднем за день, калл		639,48	747,268	800,39	305,2	358,9	379,96

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания



	Сахар	81	90	90	10	15	15
	Лимон	калл	калл	калл	3	10	10
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		646,56	788,18	810,7	40	40	40

Четверг, 10 апреля 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
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
Багет	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		78,6	78,6	78,6	40	40	40
		калл	калл	калл			
Котлета мясная	Говядина (котлетное мясо)	50	75	80	35,33	53	56,53
	Жир (сырец говяжий)				4,47	5,7	7,15
	Лук репчатый				0,6	0,9	2,16
	Сухари	113,7	170,55	181,92	2	3	3,2
	Хлеб пшеничный				7	10,5	11,2
	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			
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	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		калл	калл	калл			
Фрукты		100	100	100			
		45	45	45	100	100	100
		калл	калл	калл			
Калорийность, калл		629,9	722,8	774,27	330	384	411,2

Пятница, 11 апреля 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 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
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	260,07	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
		калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
		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			
Коржик молочный	Мука				33	33	33
	Сахар	50	50	50	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	691,8	788,11	874,76	278	363	428,1
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3197,42	3736,34	4001,95	1526	1794,5	1899,8
ИТОГО в среднем за день, калл		639,484	747,268	800,39	305,2	358,9	379,96

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

