Согласовано:

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

_____ Кенежанова Н.А.

9 ноября 2026г.

Утверждено:
ИП "Вручинская Е.И."
Вручинская Е.И.
_____
9 ноября 2026г.

Недельное меню блюд
(лето-осень)
2 неделя

Понедельник, 9 ноября 2026 год — **1-й день**

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	Молоко	200/10	230/10	250/10	50	57,5	62,5
	Вода				119	136,85	148,75
	Сахар				10	11,5	12,5
	Крупа ячневая	230	264,5	330,625	20	23	25
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	11,5	12,5
	Соль йодированная				1	1	1
Сыр порциями	Сыр	10 40 калл	10 40 калл	10 40 калл	10	10	10
Масло порциями	Масло	5 44 калл	5 44 калл	5 44 калл	5	5	5
Чай черный с сахаром	Заварка	200	200	200	5	5	5
	Сахар	90	90	90	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	50	50
Фрукт (по сезону)	Яблоко	120 56 калл	120 56 калл	120 56 калл	120	120	120
Калорийность, ккал		527,50	584,50	650,63	577	628,35	649,25

Вторник, 10 ноября 2026 год — **2-й день**

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Огурец свежий	Огурец	20 22,52 калл	20 22,52 калл	20 22,52 калл	20	20	20
Ёжики из говядины с соусом	Говядина	70/20	90/20	100/20	60	77	85,7
	Рис				5	6,4	7
	Яйцо				5	5	5
	Лук				10	12,8	14,2
	Мука пшеничная				4	4	4
	Сметана				10	10	10
	Масло сливочное	226,6	242	264	2	2	2
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,2
Макароны отварные с маслом	Соль	130/10	150/10	180/10	0,1	0,2	0,2
	Макароны				46	53	63,9
	Масло сливочное	205,4 калл	231 калл	284,4 калл	10	10	10
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	200	200	200	20	20	20
	Вода	68,5	68,5	68,5	181	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	49	50
Калорийность, калл		590,52	654,02	729,42	406,2	453,6	476,2

Среда, 11 ноября 2026 год — **3-й день**

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Жаркое по домашнему	Картофель	200	220	250	80	90	100
	Филе курицы (говядина)				75	80	93,75
	Лук репчатый				20	23	25
	Морковь				25	26	31,25
	Чеснок				5	5	5
	Лавровый лист				0,01	0,01	0,01
	Масло растительное	320	340,9	400	4	5	5
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,2
Какао на молоке	Какао порошок	200	200	200	15	15	15
	Молоко				100	100	100
	Вода	134,8	134,8	134,8	65	65	65
	Сахар	калл	калл	калл	20	20	20
Фрукт (по сезону)	Яблоко	120 56 калл	120 56 калл	120 56 калл	120	120	120
		30	50	50			

Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	67,5 калл	90 калл	90 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		578,30	621,70	680,80	559,11	599,21	630,21

Четверг, 12 ноября 2026 год — **4-й день**

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Уха из горбуши	Горбуша	200	250	300	65	81	97
	Крупа пшено				5	6	7
	Лук репчатый	129,79	160,07	190,85	17	22	27
	Картофель				49	60	71
	Соль йодированая	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,3
Сыр порциями	Сыр	10 40 калл	10 40 калл	10 40 калл	10	10	10
Булочка Дорожная	Мука пшеничная	50	50	50	32	32	32
	Молоко				9	9	9
	Сахар				4	4	4
	Масло сливочное				1	1	1
	Ванилин				0,03	0,03	0,03
	Яйцо				6	6	6
	Соль	364,7	364,7	364,7	0,2	0,2	0,2
	Дрожжи	калл	калл	калл	1	1	1
Компот из свежих яблок	Яблоки свежие	200	200	200	7	7	7
	Вода	68,5	68,5	68,5	181	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	49	50
Калорийность, калл		670,49	723,27	754,05	429,33	481,43	515,53

Пятница, 13 ноября 2026 год — **5-й день**

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Морковный салат	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 птицы	Рис	200	220	250	45	50	56,25
	Мясо курица				85	98	106,25
	Лук репчатый				17	20	21,25
	Морковь				30	34	37,5
	Масло растительное	296,4	354,1	370,5	5	5	5
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,2
Напиток Денсаулык	Лимон	200	200	200	10	10	10
	Яблоки	68,5	68,5	68,5	89	89	89
	Сахар	калл	калл	калл	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	50	50
Калорийность, калл		499,96	602,68	641,6	364,1	425,7	461,55
ИТОГО за неделю калорийность, калл		2 866,77	3 186,17	3 456,50	2 335,74	2 588,29	2 732,74
ИТОГО в среднем за день, калл		573,354	637,234	691,299	467,148	517,658	546,548

Диетолог школьного питания _____ _____

Согласовано:
Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Щучинск отдела образования по Бурабайскому району управления образования Акмолинской области»
_____ Кенежанова Н.А.
9 ноября 2026г.

Утверждаю:
ИП "Вручинская Е.И."
Вручинская Е.И._____
9 ноября 2026г.

4-х недельное перспективное меню (Лето-Осень)
II - неделя

Наименование блюд	Выход блюд, гр		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Понедельник 09.11.2026 год			
Каша ячневая молочная с маслом	200/10	230/10	250/10
Сыр	10	10	10
Масло	5	5	5
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Чай черный с сахаром	200	200	200
Яблоко / фрукт по сезону	120	120	120
Вторник 10.11.2026 год			
Огурец свежий	20	20	20
Ежики из говядины с соусом	70/20	90/20	100/20
Макароны отварные с маслом	130/10	150/10	180/10
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Среда 11.11.2026 год			
Жаркое по домашнему	200	250	300
Яблоко / фрукт по сезону	50/10	50/10	50/10
Какао с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Четверг 12.11.2026 год			
Уха из горбуши	200	250	300
Сыр	10	10	10
Булочка дорожная	50	50	50
Компот из свежих яблок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Пятница 13.11.2026 год			
Хе морковное	60	80	100
Плов из птицы	200	220	250
Напиток Денсаулык	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

Диетолог школьного питания_____

Келісілді:
Ақмола облысы білім басқармасының
Бурабай ауданы бойынша білім бөлімінің
Щучинск қаласының № 3 жалпы білім
беретін мектебі "КММ директоры"
_____ Н.А. Кенежанова
"09" қараша 2026ж.

Бекітемін
"Вручинская Е.И." ЖК
Вручинская Е.И._____
9 қараша 2026ж.

4 апталық перспективалық ас мәзірі (Жаз-Күз)
II - апта

Тағамдардың атауы	тағамдардың шығу, гр		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18жас
Дүйсенбі 09.11.2026жыл			
Май қосылған арпа сүт ботқасы	200/10	230/10	250/10
Ірімшік	10	10	10
Май	5	5	5
Қара бидай наны	30	50	50
Қант қосылған қара шай	200	200	200
Маусым бойынша жеміс/ алма	120	120	120
Сейсенбі 10.11.2026 жыл			
Жаңа піскен қияр	20	20	20
Сиыр етінен жасалған тефтели, тұздықпен.	70/20	90/20	100/20
Сары май қосылған піскен макарон	130/10	150/10	180/10
Кептірілген жемістерден компот	200	200	200
Қара бидай наны	30	50	50
Сәрсенбі 11.11.2026 жыл			
Үйдегідей қуырдақ	200	250	300
Маусым бойынша жеміс/ алма	50/10	50/10	50/10
Сүт қосылған како	200	200	200
Қара бидай наны	30	50	50
Бейсенбі 12.11.2026 жыл			
Қызғылт албырт балықтан жасалған сорпа.	200	250	300
Ірімшік	10	10	10
Жол тоқашы	50	50	50
Жаңа піскен алмадан компот	200	200	200
Қара бидай наны	30	50	50
Жұма 13.11.2026 жыл			
Сәбізден Хе салаты	60	80	100
Құс етінен палау	200	220	250
Денсаулық сусыны	200	200	200
Қара бидай наны	30	50	50

Мектептегі тамақтану диетологы _____