Согласовано:

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

_____ Кенежанова Н.А.

"02" ноября 2026г.

Утверждено:

ИП "Вручинская Е.И."

Вручинская Е.И.

"02" ноября 2026г.

Недельное меню блюд
(лето-осень)
1 неделя

Понедельник, 2 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 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 рисовая, или ячневая, или кукурузная, или перловая	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, 3 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
Митболы из говядины с соусом	Мясо говядина	70/20	90/20	100/20	80	90	106,6
	Хлеб пшеничный				7	12	9,3
	Яйцо				5	5	5
	Лук репчатый				7	12	9,3
	Масло растительное	188,5	220,4	251,33	2	3	2,6
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
Картофельно-морковное пюре с маслом	Картофель	130	150	180	140	144	193,8
	Морковь				55	63,4	76,1
	Молоко				10	11,5	13,8
	Масло сливочное	161,8	200,8	224	8	8	8
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	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	49	50
Калорийность, калл		508,82	602,22	656,35	466,4	520,3	596,9

Среда, 4 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
Куриная грудка с овощами	Мука пшеничная	70	90	100	20	20	20
	Филе курицы				76	80	108,5
	Лук репчатый				15	18	21,4
	Морковь				20	23	28,5
	Томат				5	6,4	7,1
	Сладкий перец				20	23	28,5
	Масло растительное	175,9	201,9	201,9	3	3	3
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	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
Чай с молоком с сахаром	Заварка	200	200	200	1	1	1
	Молоко	199,3	199,3	199,3	35	35	35

		калл	калл	калл			
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		704,10	778,20	831,60	404,3	445,8	500,3

Четверг, 5 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
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 мяса	Рис				45	50	56,25
	Мясо говядины(курица/ конина)	200	220	250	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
Булочка с маком	Мука пшеничная	60	60	60	46	46	46
	Вода				55	55	55
	Сахар				26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж(для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин				2	2	2
	Соль	138,13	138,13	138,13	3	3	3
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
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
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	49	50
Калорийность, калл		704,39	807,11	846,03	633,7	694,3	731,15

Пятница, 6 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
Булочка бутербродная с сыром	Мука пшеничная	40/10	40/10	40/11	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
	Сыр				13	13	13
	Соль	364,7	364,7	365,7	0,2	0,2	0,2
	Дрожжи	калл	калл	калл	1	1	1
Гуляш из говядины	Говядина	70	90	100	109	129	159
	Морковь				15	18	22
	Лук репчатый				7	8	9
	Масло растительное				7	9	10
	Томатная паста	93	108	150	1	2	3
	Мука пшеничная	калл	калл	калл	4	5	6
	Соль				0,1	0,2	0,3
Гречка рассыпчатая	Гречка	130	150	180	54	63	74,7
	Масло сливочное	236,1	269,5	326,9	3	5	5
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
Чай с лимоном с сахаром	Заварка	200	200	200	5	5	5
	Сахар	68,5	68,5	68,5	15	15	15
	Лимон	калл	калл	калл	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	50	50
Калорийность, калл		829,8	900,7	1001,1	326,53	385,63	435,43
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3 274,61	3 672,73	3 985,71	2 407,93	2 674,38	2 913,03
ИТОГО в среднем за день, калл		654,922	734,546	797,141	481,586	534,876	582,606

Диетолог школьного питания _____ _____