



Утверждено  
Директор МБОУ  
«Шахтёрский УВК №3»  
И.И. Караваева  
«31» августа 2023 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШАХТЁРСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №3»

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей  
в МБОУ «Шахтерский УВК №3»  
(дошкольная группа) трехразовое питание,

на 2023-2024 учебный год



*№52	Суп картофельный с мясными фрикадельками или консервами		200/40	7,4	9,4	9,6	156,2	X
*№156	Каша гречневая или другая (рассыпчатая), масло сливочное		95	3,7	4,7	22,3	150,5	X
Стр. 478	Котлета рубленая мясная или тефтели		100	20,2	13	10,6	238	X
*№129	Овощи тушеные (консервированные)		80 (40)	1,9 0,32	3,75 0,04	8,4 0,92	77,05 7,8	X X
	Хлеб пшеничный		65	4,55	0	31,85	161,85	X
*№250	Компот из сухофруктов или сок фруктовый		200	0,49	0	26,42	105,72	X
<b>Итого</b>	X		X	38,56	30,89	110,09	897,12	50,3
<b>Полдник</b>								
*№200	Пирожок с повидлом, масло сливочное		50/10	4,9	3,8	40,5	215,9	X
	Кефир/ряженка или кофейный напиток сладкий		200	6	2,7	8	80	X
<b>Итого</b>	X		X	10,9	6,5	48,5	295,9	16,5
<b>Всего</b>	X	X	X	65,93	58,07	240,22	1784,37	X
<b>ВТОРНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
*№157	Каша пшеничная или другая (рассыпчатая), масло сливочное		50	1,75	2,35	12,18	79,18	X
Стр.407	Рыба вареная с овощами		65	10,53	3,32	1,67	77,8	X
	Овощи консервированные		40	0,32	0,04	0,92	7,8	X
	Хлеб пшеничный		15	1,05	0	7,35	37,35	X
	Масло сливочное		4	0,02	3,28	0,04	29,6	X
	Сыр твердый		5	1,2	1,5	0	19	X

Стр.513	Кофейный напиток на молоке или сладкий чай		200	5	4,4	25	155,6	X
<b>Итог</b>	X	X	X	19,87	14,89	47,16	406,33	26
<b>Обед</b>								
*№62	Суп гороховый вегетарианский или с мясом с гренками		200/25	9,8	6,8	32,2	235,1	X
*№88	Жаркое по-домашнему с маслом		150	11,6	9,5	28,9	253,9	X
*№129	Овощи тушеные и консервированные		80 (40)	1,9 0,32	3,75 0,04	8,4 0,92	77,05 7,8	X X
	Хлеб пшеничный		65	4,55	0	31,85	161,85	X
Стр.465	Напиток из сока или сок фруктовый		200	0	0	14	56	X
<b>Итог</b>	X	X	X	28,17	20,09	116,27	791,7	50,6
<b>Полдник</b>								
Стр.465	Блины с повидлом или с творогом и изюмом, масло сливочное, сметана		90/10	10,7	1,1	58,8	285	X
	Кефир/ряженка или чай сладкий		200	6	2,7	8	80	X
<b>Итог</b>	X	X	X	16,7	3,8	66,8	365	23,4
<b>Всего</b>	X	X	X	64,74	38,78	230,23	1563,03	X
<b>СРЕДА</b>								
<b>Завтрак</b>								
*№175	Сырники или ленивые вареники со сметаной, масло сливочное		95/15	17,4	20,2	19,46	324,35	X
	Яйцо отварное		1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
Стр.514	Какао с молоком		200	3,28	2,85	30,34	116,45	X
	Хлеб пшеничный		15	1,05	0	7,35	37,35	X
	Масло сливочное		4	0,02	3,28	0,04	29,6	X
	Сыр твердый		5	1,2	1,5	0	19	X

	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	10,4	45	X
	Печенье или вафли		15	0	0	14/37	57/6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	26,35	30,93	67,75	608,65	35,9
<b>Обед</b>								
Стр.360	Борщ капустный со сметаной, масло сливочное		200/ 10	1,67	2,72	11,44	74,51	X
Стр.499	Картофельное пюре, масло сливочное		150	3,53	5,01	21,91	150,47	X
Стр.395	Гуляш из мяса или из печени овощной подливой		60	9,2	10,7	4,27	148,62	X
*№129	Овощи тушеные и консервированные		80 (40)	1,9 0,32	3,75 0,04	8,4 0,92	77,05 7,8	X X
	Хлеб пшеничный		65	4,55	0	31,85	161,85	X
	Сок фруктово-ягодный или напиток фруктово-ягодный		130	0	0	15,6	62,4	X
<b>Итого</b>	X		X	21,17	22,22	94,39	682,7	40,1
<b>Полдник</b>								
*№192	Сосиска в тесте или булка сладкая, масло сливочное		100	9,6	12,8	29,9	269	X
	Кефир/ряженка или чай сладкий		200	6	2,7	8	80	X
	Карамель		15	0	0	14,37	57,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	15,6	15,5	52,27	406,6	24
<b>Всего</b>	X	X	X	63,12	68,65	214,41	1697,95	X
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
<b>Завтрак</b>								
*№157	Каша пшеничная или другая, рассыпчатая, масло сливочное		50	1,75	2,35	12,18	79,18	X
Стр.492	Котлета рыбная или		60/10	12,5	12,44	12,07	209,59	X

	биточек с овощной подливой							
	Хлеб пшеничный		15	1,05	0	7,35	37,35	X
	Масло сливочное		4	0,02	3,28	0,04	29,6	X
	Сыр твердый		5	1,2	1,5	0	19	X
	Овощи консервированные		40	0,32	0,04	0,92	7,8	X
Стр.136	Чай с сахаром и или с молоком		200	0	0	12,97	49,27	X
	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	10,4	45	X
<b>Итого</b>	X	X	X	17,24	20,01	43,75	476,79	29,4
<b>Обед</b>								
Стр.464	Суп-харчо с мясными консервами, масло сливочное		200	2,14	2,98	15,7	98,95	X
Стр. 499	Картофельное пюре с маслом		150	3,53	5,01	21,91	150,47	X
*№100	Печень жареная с луком или гуляш из мяса		70	13,2	6,5	3,8	143,5	X
*№129	Овощи тушеные и консервированные		80 (40)	1,9 0,32	3,75 0,04	8,4 0,92	77,05 7,8	X X
	Хлеб пшеничный		65	4,55	0	31,85	161,85	X
	Компот из сухофруктов или сок фруктовый		200	0,49	0	26,42	105,72	X
<b>Итого</b>	X		X	26,8	17,27	115,09	762,87	47
<b>Полдник</b>								
*№154	Каша овсяная молочная с изюмом, масло сливочное		200	6,9	9,6	26,8	236,9	X
	Печенье или карамель		15	1	2,16	10,77	65,4	X
	Кефир/ряженка или кофейный напиток		200	6	2,7	8	80	X
<b>Итого</b>	X	X	X	13,9	14,46	45,57	382,3	23,6
<b>Всего</b>								
<b>Всего</b>	X	X	X	57,94	51,74	204,41	1621,96	X

**ПЯТНИЦА**

**Завтрак**

*№153	Каша рисовая молочная с изюмом, масло сливочное		200	5,8	8,8	29,3	229,7	X
	Яйцо отварное		1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
	Хлеб пшеничный		15	1,05	0	7,35	37,35	X
	Масло сливочное		4	0,02	3,28	0,04	29,6	X
	Сыр твердый		5	1,2	1,5	0	19	X
Стр.136	Чай с сахаром и/или с молоком		200	0	0	12,97	49,27	X
	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	10,4	45	X
	Карамель или печенье		15	0	0	14,37	57,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	11,47	16,68	74,59	504,42	29,4

**Обед**

*№64	Суп картофельный с рыбными фрикадельками или рыбными консервами, масло сливочное		200/50	8,9	5,4	16,8	155,4	X
*№158	Каша пшенная или другая, масло сливочное		150	3,53	5,01	21,91	150,47	X
Стр.398	Тефтели из мяса или биточки с овощной подливой		50/10	17,20	11,34	17,11	298,19	X
*№129	Овощи тушеные и консервированные		80 (40)	1,9 0,32	3,75 0,04	8,4 0,92	77,05 7,8	X X
	Хлеб пшеничный		65	4,55	0	31,85	161,85	X
	Сок фруктово-ягодный или напиток		130	0	0	15,6	62,4	X
<b>Итого</b>	X	X	X	36,4	25,54	112,59	913,16	53,2

**Полдник**

*№173	Ватрушка с творогом, изюмом и сметаной	X	150/10	15,1	15,1	24,4	216,2	X
	Кефир/ряженка или чай		200	6	2,7	8	80	X

	сладкий							
<b>Итого</b>	X	X	X	21,1	17,8	32,4	296,2	17,4
<b>Всего</b>	X	X	X	68,97	60,02	219,58	1713,78	X
<i>Вторая неделя</i>								
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
*№151	Каша манная молочная или другая молочная, масло сливочное		200	8	10,3	31,3	263,4	X
	Хлеб пшеничный		15	1,05	0	7,35	37,35	X
	Масло сливочное		4	0,02	3,28	0,04	29,6	X
	Сыр твердый		5	1,2	1,5	0	19	X
	Яйцо отварное		1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
Стр.136	Чай с сахаром и или с молоком		200	0	0	12,97	49,27	X
	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	10,4	45	X
	Печенье или карамель		15	1	2,16	10,77	65,4	X
<b>Итого</b>	X	X	X	14,67	20,34	72,99	545,92	31,3
<b>Обед</b>								
*№64	Суп картофельный с рыбными фрикадельками или рыбными консервами, масло сливочное		200/50	8,9	5,4	16,8	155,4	X
*№156	Каша гречневая или другая (рассыпчатая), масло сливочное		95	3,7	4,7	22,3	150,5	X

	Тефтели мясные или биточки с овощной подливой		50/10	17,20	11,34	17,11	298,19	X
*№129	Овощи тушеные и консервированные		80 40	1,9 0,32	3,75 0,04	8,4 0,92	77,05 7,8	X X
	Хлеб пшеничный		65	4,55	0	31,85	161,85	X
	Напиток из сока или сок фруктовый		200	0	0	14	56	X
<b>Итого</b>	X	X	X	36,57	25,23	111,38	906,79	51,8
<b>Полдник</b>								
*№200	Пирожок с повидлом или булка сладкая, масло сливочное		50/10	4,9	3,8	40,5	215,9	X
	Кефир/ряженка или сладкий кофейный напиток		200	6	2,7	8	80	X
<b>Итого</b>	X	X	X	10,9	6,5	48,5	295,9	16,9
<b>Всего</b>	X	X	X	62,14	52,07	232,87	1748,61	X
<b>ВТОРНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
*№157	Каша пшеничная рассыпчатая, масло сливочное		50	1,75	2,35	12,18	79,18	X
Стр.492	Котлета рыбная или тефтеля с овощной подливой		60/10	12,5	12,44	12,07	209,59	X
Стр.513	Кофейный напиток на молоке		200	5	4,4	25	155,6	X
	Хлеб пшеничный		15	1,05	0	7,35	37,35	X
	Масло сливочное		4	0,02	3,28	0,04	29,6	X

	Сыр твердый		5	1,2	1,5	0	19	X
	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	10,4	45	X
	Карамель		15	0	0	14,37	57,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	21,92	24,37	81,41	632,92	34,5
<b>Обед</b>								
Стр.469	Борщ свекольный вегетарианский или с мясными консервами со сметаной, масло сливочное		200/10	1,92	3,11	15,68	97,71	X
Стр.499	Картофельное пюре, масло сливочное		150	3,53	5,01	21,91	150,47	X
Стр.477	Биточки рубленые из мяса или тефтели с овощной подливой		60/10	20,2	13	1,6	238	X
*№129	Овощи тушеные и консервированные		80	1,9	3,75	8,4	77,05	X
			40	0,32	0,04	0,92	7,8	X
	Хлеб пшеничный		65	4,55	0	31,85	161,85	X
№250	Компот из сухофруктов или сок/напиток		200	0,49	0	26,42	105,72	X
<b>Итого</b>	X	X	X	32,91	24,91	106,78	838,6	45,6
<b>Полдник</b>								
№172	Блины с повидлом или творогом, масло сливочное, сметана, изюм		90/10	10,7	1,1	58,8	285	X
	Кефир/ряженка или чай сладкий		200	6	2,7	8	80	X
<b>Итого</b>	X	X	X	16,7	3,8	66,8	365	19,9
<b>Всего</b>	X	X	X	71,53	53,08	254,99	1836,52	X
<b>СРЕДА</b>								
<b>Завтрак</b>								
*№175	Сырники с изюмом или ленивые вареники со		95/15	17,4	20,2	19,46	324,35	X

	сметаной, масло сливочное							
	Яйцо отварное		1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
	Какао с молоком		200	3,28	2,85	30,34	116,45	X
	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	10,4	45	X
	Карамель или печенье		15	0	0	14,37	57,6	X
<b>Итог</b>	X	X	X	24,08	26,15	74,73	580,3	35,3
<b>Обед</b>								
Стр.470	Рассольник вегетарианский или с мясом со сметаной, масло сливочное		200/10	2,18	3,4	14,54	95,3	X
*№100	Печень жареная с луком и овощами или гуляш мясной		70/10	13,2	6,5	3,8	143,5	X
*№168	Макаронны отварные с маслом		100	4,2	4,0	28,0	168,0	X
*№129	Овощи тушеные и консервированные		80	1,9	3,75	8,4	77,05	X
			40	0,32	0,04	0,92	7,8	X
	Хлеб пшеничный		65	4,55	0	31,85	161,85	X
	Сок фруктово-ягодный или напиток		130	0	0	15,6	62,4	X
<b>Итог</b>	X	X	X	26,35	17,69	103,11	715,9	43,5
<b>Полдник</b>								
*№192	Сосиска в тесте или булка сладкая		100/50	9,6	12,8	29,9	269	X
	Кефир/ряженка или чай сладкий		200	6	2,7	8	80	X
<b>Итог</b>	X	X	X	15,6	15,5	37,9	349	21,2
<b>Всего</b>	X	X	X	66,03	59,34	215,74	1645,2	X
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
<b>Завтрак</b>								
Стр.499	Картофельное пюре, масло сливочное		150	3,53	5,01	21,91	150,47	X

	Рыба жареная с овощной подливой		85/10	15,3	9,8	4,2	165,2	X
*№129	Овощи консервированные		40	0,32	0,04	0,92	7,8	X
	Хлеб пшеничный		15	1,05	0	7,35	37,35	X
	Масло сливочное		4	0,02	3,28	0,04	29,6	X
	Сыр твердый		5	1,2	1,5	0	19	X
Стр.136	Чай с сахаром и или с молоком		200	0	0	12,97	49,27	X
	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	10,4	45	X
<b>Итого</b>	X	X	X	23,72	23,78	66,19	580,74	32,3
<b>Обед</b>								
Стр.360	Борщ капустный вегетарианский или мясной со сметаной, масло сливочное		200/10	1,67	2,72	11,44	74,51	X
*№87	Плов из риса и мяса, масло сливочное		150/50	17,31	22,52	33,75	411,3	X
*№129	Овощи тушеные и консервированные		80	1,9	3,75	8,4	77,05	X
			40	0,32	0,04	0,92	7,8	X
	Хлеб пшеничный		65	4,55	0	31,85	161,85	X
*№250	Компот из сухофруктов или сок/напиток		200	0,49	0	26,42	105,72	X
<b>Итого</b>	X	X	X	26,24	29,03	112,78	838,23	46,5
<b>Полдник</b>								
*№154	Каша овсяная молочная с изюмом, масло сливочное		200	6,9	9,6	26,8	236,9	X
	Печенье или карамель		15	1	2,16	10,77	65,4	X
	Кефир/ряженка или кофейный напиток		200	6	2,7	8	80	X
<b>Итого</b>	X	X	X	13,9	14,46	45,57	382,3	21,2
<b>Всего</b>								
<b>Всего</b>	X	X	X	63,86	67,27	224,54	1801,27	X

**ПЯТНИЦА**

**Завтрак**

*№153	Каша рисовая молочная с изюмом, масло сливочное		200	5,8	8,8	29,3	229,7	X
	Яйцо отварное		1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
	Хлеб пшеничный		15	1,05	0	7,35	37,35	X
	Масло сливочное		4	0,02	3,28	0,04	29,6	X
	Сыр твердый		5	1,2	1,5	0	19	X
Стр.136	Чай с сахаром		200	0	0	12,97	49,27	X
	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	10,4	45	X
	Печенье или карамель		15	1	2,16	10,77	65,4	X
<b>Итого</b>	X	X	X	11,47	18,84	70,99	512,22	31,4

**Обед**

*№52	Суп картофельный с мясом или мясными фрикадельками, масло сливочное		200/40	7,4	9,4	9,6	156,2	X
*№79	Рагу из мяса и овощей		50/150	16,99	21,38	20,08	356,72	X
*№129	Овощи тушеные и консервированные		80 40	1,9 0,32	3,75 0,04	8,4 0,92	77,05 7,8	X X
	Хлеб пшеничный		65	4,55	0	31,85	161,85	X
	Сок фруктово-ягодный/напиток		130/180	0	0	15,6	62,4	X
<b>Итого</b>	X	X	X	31,16	34,57	86,45	822,02	50,4

**Полдник**

*№173	Ватрушка с творогом и изюмом, масло сливочное, сметана	X	80/10	15,1	15,1	24,4	216,2	X
	Кефир/ряженка или кофейный напиток		200	6	2,7	8	80	X
<b>Итого</b>	X	X	X	21,1	17,8	32,4	296,2	18,2

<b>Всего</b>	X	X	X	63,74	71,21	189,84	1630,44	X
--------------	---	---	---	-------	-------	--------	---------	---

<b>Всего за 10 дней</b>	X	X	X	648	580,23	2226,83	17043,13	X
<b>Всего за 1 день</b>	X	X	X	64,8	58,02	222,68	1704,31	X
<b>Норма за 1 день</b>	X	X	X	68,1	71,7	239,2	1874,8	X

**Примечание**

Методическое пособие «Организация питания детей в дошкольных учебных заведениях», Киев, «МЦФЕР- Украина», 2014г

\*«Питание детей» М.И. Снигур, З.Т. Корешкова Киев, Советская школа, 1988

Меню составили:

Директор МБОУ «Шахтёрский УВК №3»

Караваяева Ирина Ивановна

0713086163

Сестра медицинская старшая МБОУ «Шахтёрский УВК №3»

Куцевол Ирина Анатольевна

0714316724

Кладовщик МБОУ «Шахтёрский УВК №3»

Селезнева Татьяна Васильевна

0713118269

