



Утверждено:

Директор МБОУ «Шахтёрский УВК №3»

И.И. Караваева

И.И. Караваева
04.11.2023

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

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в МБОУ «Шахтёрский УВК №3»
за родительскую плату
завтрак для учащихся 5-9 классов
на 2023-2024 учебный год

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд			Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
			5-9 классы	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Первая неделя</i>								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
№	Жаркое по-домашнему	X	255	3,1	2,95	19,28	119,46	X
	Лепешка закусочная	X	70	8,7	4,9	45,7	285	X
	Чай сладкий	X	200	0	0	12,97	49,27	X
	Овощи консервированные	X	30	0,16	0,02	0,46	3,9	X
	Блины с творогом и маслом сливочным	X	1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
Итого	X	X	X	24,08	15,67	84,77	600,43	100
Всего								
Всего	X	X	X	24,08	15,67	84,77	600,43	X

ВТОРНИК

Завтрак

	Плов из риса и мяса птицы	X	225	17,31	22,52	33,75	411,3	X
	Лепешка закусочная	X	70	8,7	4,9	45,7	285	X
	Сок фруктовый	X	200	0	0	12,97	49,27	X
	Овощи консервированные	X	30	0,16	0,02	0,46	3,9	X
	Пирожок с повидлом	X	1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
Итого	X	X	X	26,17	27,44	92,88	749,47	100

Всего

X

X

X

26,17

27,44

92,88

749,47

X

СРЕДА

Завтрак

	Каша пшеничная вязкая	X	150	4,73	6,35	32,89	213,79	X
	Гуляш из куриного филе, тефтели с овощной подливой	X	55/55	11,3	5,57	3,26	123	X
	Лепешка закусочная	X	70	8,7	4,9	45,7	285	X
	Кофейный напиток на молоке	X	200	0	0	12,97	49,27	X
	Овощи консервированные	X	15	0,32	0,04	0,92	7,8	X
	Ватрушка с творогом	X	70	5,53	6,58	3,89	237,3	X
Итого	X	X	X	30,58	23,44	99,63	916,16	100

Всего

X

X

X

30,58

23,44

99,63

916,16

X

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

	Картофельное пюре	X	120	3,1	2,95	19,28	119,46	X
	Рыба тушеная в томате с овощами	X	65/15	7,35	4,1	5	86,39	X
	Лепешка закусочная	X	70	8,7	4,9	45,7	285	X
	Овощи консервированные		25					
	Кофейный напиток на молоке	X	200	0	0	12,97	49,27	X
	Булка сладкая	X	1/2	3	2,7	0,16	36,9	X

Итого	X	X	X	19,15	11,95	82,95	540,12	100
Всего	X	X	X	19,15	11,95	82,95	540,12	X
ПЯТНИЦА								
Завтрак								
	Макароны отварные	X	150	5,4	5,14	36	216	X
	Тефтели куриные с овощной подливой	X	60/15	9,83	6,48	9,8	170,39	X
	Лепешка закусочная	X	70	8,7	4,9	45,7	285	X
	Чай сладкий/сок фруктовый	X	200	0	0	12,97	49,27	X
	Икра кабачковая	X	30	0,76	3,56	3,08	47,6	X
	Оладьи со сметаной и маслом сливочным	X	1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
Итого	X	X	X	24,69	20,08	107,55	768,26	100
Всего	X	X	X	24,69	20,08	107,55	768,26	X
<i>Вторая неделя</i>								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
	Картофельное пюре	X	200	5,4	5,14	36	216	X
	Гуляш из печени с овощной подливой	X	60/15	9,83	6,48	9,8	170,39	X
	Лепешка закусочная	X	70	8,7	4,9	45,7	285	X
	Сок фруктовый	X	200	0	0	12,97	49,27	X
	Овощи консервированные	X	10	0,76	3,56	3,08	47,6	X
	Блины со сметаной и маслом сливочным	X	1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
Итого	X	X	X	24,69	20,08	107,55	768,26	100
Всего	X	X	X	24,69	20,08	107,55	768,26	X

ВТОРНИК**Завтрак**

	Плов из птицы	X	225	3,1	2,95	19,28	119,46	X
	Лепешка закусочная	X	70	8,7	4,9	45,7	285	X
	Икра кабачковая	X	1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
	Сок фруктовый	X	200	0	0	12,97	49,27	X
	Пирожок с повидлом	X	1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
Итого	X	X	X	19,15	11,95	82,95	540,12	100
Всего	X	X	X	19,15	11,95	82,95	540,12	X

СРЕДА**Завтрак**

	Каша гречневая рассыпчатая	X	150	3,7	4,7	22,3	150,5	X
	Гуляш из куриного филе с овощной подливой	X	65/15	11,31	5,57	3,26	123	X
	Лепешка закусочная	X	70	8,7	4,9	45,7	285	X
	Чай сладкий	X	200	0	0	12,97	49,27	X
	Овощи консервированные	X	30	0,32	0,04	0,92	7,8	X
	Ватрушка с творогом	X	1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
Итого	X	X	X	27,03	17,91	85,31	652,47	100
Всего	X	X	X	27,03	17,91	85,31	652,47	X

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

	Макароны отварные	X	150	17,31	22,52	33,75	411,3	X
	Котлета мясная с овощной подливой	X	1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
	Лепешка закусочная	X	70	8,7	4,9	45,7	285	X

	Сок фруктовый	X	200	0	0	12,97	49,27	X
	Овощи консервированные	X	30	0,16	0,02	0,46	3,9	X
	Оладьи со сметаной	X	1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
Итого	X	X	X	26,17	27,44	92,88	749,47	100
Всего	X	X	X	26,17	27,44	92,88	749,47	X
ПЯТНИЦА								
Завтрак								
	Жаркое по-домашнему	X	225	3,1	2,95	19,28	119,46	X
	Лепешка закусочная	X	70	8,7	4,9	45,7	285	X
	Чай сладкий	X	200	0	0	12,97	49,27	X
	Овощи консервированные	X	30	0,16	0,02	0,46	3,9	X
	Блины с творогом и маслом сливочным	X	1/2	3	2,7	0,16	36,9	X
Итого	X	X	X	24,08	15,67	84,77	600,43	100
Всего	X	X	X	24,08	15,67	84,77	600,43	X
Всего за 10 дней	X	X	X	245,79	191,63	921,24	6885,19	X
Всего за 1 день	X	X	X	24,58	19,16	92,12	688,52	X
Норма за 1 день	X	X	X	31,8	30,7	143	975	X

Меню составили:

Директор МБОУ «Шахтёрский УВК №3»

Повар

Караваева Ирина Ивановна +79493086163

Ратушная Марина Александровна +79493261430