



Утверждено:

Директор МБОУ «Шахтёрский УВК №3»

И.И. Караваева 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 «Шахтёрский УВК №3»
(школа) единократное питание за бюджетные средства
завтрак для обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов (льготная категория)
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 (%)
		1-4 классы (льготная категория)	5-9 Классы (льготная категория)	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Первая неделя</i>								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Обед								
№52	Суп с фрикадельками	200/40	200/40	7,4	9,4	9,6	156,2	X
№290	Каша гречневая, масло сливочное	100	150	3,7/5,55	4,7/7,05	22,3/33,45	150,5/225,75	X
№285	Котлета рубленая мясная с овощной подливой	50/10	50/10	10,1	6,5	5,3	119	X
	Хлеб.	40	40	2,54	0	18,03	89,17	X
	Сыр твердый	5-15	5-15	3,5	4,4	0	57	X
	Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,050,05	37,44/37,44	X

№114	Овощи тушеные и консервированные	280	320	3,9/6,85	6,75/10,63	16,4/18,6	87,05/115,58	X
	Яйцо отварное	1	1	6	5,4	0,32	73,8	X
№349	Чай сладкий	200	200	0	0	12,97	49,27	X
	Фрукты или сок фруктовый	185 200	185 200	0,7/0,8	0,7/0,8	15,6/22,8	67,5/93,75	X
	Кефир/ряженка или чай сладкий	150	150	4	1,8	6	60	X
№377	Булка сладкая		50	4,9	3,8	40,5	115,9	X
Итого	X	X	X	46,47/45,68	47,55/53,88	147,07/167,62	1062,83/1192,96	100
Всего	X	X	X	46,47/45,68	47,55/53,88	147,07/167,62	1062,83/1192,96	X
ВТОРНИК								
Обед								
Стр.360	Борщ капустный со сметаной	200/5	200/5	1,67	2,72	11,44	74,51	X
№105	Картофельное пюре, масло сливочное	100	150	2,58/3,53	2,46/5,01	16,07/21,91	99,55/150,47	X
№195	Рыба жареная с овощной подливой	50/10	50/10	10,2	6,53	2,8	110,13	X
	Хлеб	40	40	2,54	0	18,03	89,17	X
	Сыр твердый	10	10	2,4	3,0	0	38	
	Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,05/0,05	37,44/37,44	X
	Овощи тушеные и консервированные	280	320	3,9/6,85	6,75/10,63	16,4/18,6	87,05/115,58	X
№349	Чай сладкий	200	200	0	0	12,97	49,27	X
	Фрукты или сок фруктовый	185 200	185 200	0,7/0,8	0,7/0,8	15,6/22,8	67,5/93,75	X
№378	Сосиска в тесте	70	100	7,6/9,6	10,8/12,8	27,9/29,9	249/269	
Итого	X	X	X	22,62/37,52	37,06/45,59	121,26/139,04	901,62/1056,44	100
Всего	X	X	X	22,62/37,52	37,06/45,59	121,26/139,04	901,62/1056,44	X
СРЕДА								

Обед								
Стр.464	Суп-харчо со смет. на к/б	200/5	200/5	2,14	2,98	15,7	98,95	X
№295	Макаронны отварные или каши, масло сливочное	140	200	6,3/8,4	6,0/8,0	42/56	182/236	X
№238	Гуляш из мяса с овощной подливой	50/10	50/10	7,7	8,92	3,56	123,85	X
№114	Овощи тушеные и консервированные	280	320	3,9/6,85	6,75/10,63	16,4/18,6	87,05/115,58	X
	Хлеб	40	40	2,54	0	18,03	89,17	X
	Сырники или ленивые вареники со сметаной	100/5	120/5	16,4	19,2	18,46	187,35	
	Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,05/0,05	37,44/37,44	X
	Сыр твердый	10	10	2,4	3,0	0	38	X
№353	Кофейный напиток на молоке или чай сладкий	200	200	5	4,4	25	55,6	X
	Сок или фрукты	185 200	185 200	0,7/0,8	0,7/0,8	15,6/22,8	67,5/93,75	X
Итого	X	X	X	47,11/52,26	56,05/62,03	154,8/178,2	966,91/1075,69	100
Всего	X	X	X	47,11/52,26	56,05/62,03	154,8/178,2	966,91/1075,69	X
ЧЕТВЕРГ								
Обед								
Стр.469	Борщ свекольный на к/б со сметаной	200/10	200/10	1,92	3,11	15,68	97,71	X
№149	Каша манная молочная, масло сливочное	200	200	8	10,3	31,3	163,4	X
	Яйцо отварное	1	1	6	5,4	0,32	73,8	X
№285	Котлета рубленая мясная или биточек с овощной подливой	50/10	50/10	10,1	6,5	5,3	119	X
	Хлеб	40	40	2,54	0	18,03	89,17	X

	Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,05/0,05	37,44/37,44	X
	Сыр твердый	15	15	3,5	4,4	0	57	X
	Овощи тушеные и консервированные	280	320	3,9/6,85	6,75/10,63	16,4/18,6	87,05/115,58	X
№349	Чай сладкий	200	200	0	0	12,97	49,27	X
	Фрукты или сок	185 200	185 200	0,7/0,8	0,7/0,8	15,6/22,8	67,5/93,75	X
№377	Булка сладкая		50	4,9	3,8	40,5	115,9	X
Итого	X	X	X	41,59/44,64	45,06/49,04	156,15/165,55	957,24/1012,02	100
Всего								
	X	X	X	41,59/44,64	45,06/49,04	156,15/165,55	957,24/1012,02	X
ПЯТНИЦА								
Обед								
Стр.360	Борщ капустный со сметаной	200/5	200/5	1,67	2,72	11,44	74,51	X
№105	Картофельное пюре, масло сливочное	200	200	3,53/3,53	5,01/5,01	21,91/21,91	115,47/115,47	X
№202	Котлета рыбная или биточек с овощной подливой	50/10	50/10	12,5	12,44	12,07	109,59	X
№114	Овощи тушеные и консервированные	280	320	3,9/6,85	6,75/10,63	16,4/18,6	87,05/115,58	X
	Хлеб	40	40	2,54	0	18,03	89,17	X
	Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,05/0,05	37,44/37,44	X
№376	Ватрушка с творогом и сметаной	115	115	11,5	11,5	19,7	192,8	X
№330	Компот из сухофруктов или чай сладкий	200	200	0,49	0	26,42	105,72	X
	Фрукты или сок	185 200	185 200	0,7/0,8	0,7/0,8	15,6/22,8	67,5/93,75	X
Итого	X	X	X	35,91/39,11	40,67/47,20	135,78/151,02	863,33/934,03	100
Всего								
	X	X	X	35,91/39,11	40,67/47,20	124,34/139,58	863,33/934,03	X

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

Стр.360	Борщ капустный со сметаной	200/5	200/5	1,67	2,72	11,44	74,51	X
№105	Картофельное пюре, масло сливочное	200	200	3,53/3,53	5,01/5,01	21,91/21,91	115,47/115,47	X
№202	Котлета рыбная или биточек с овощной подливой	50	50	12,5	12,44	12,07	109,59	X
№114	Овощи тушеные и консервированные	280	320	3,9/6,85	6,75/10,63	16,4/18,6	87,05/115,58	X
	Хлеб	40	40	2,54	0	18,03	89,17	X
	Сыр твердый	10	10	2,4	3,0	0	38	X
	Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,05/0,05	37,44/37,44	X
№349	Чай сладкий	200	200	0	0	12,97	49,27	X
	Фрукты или сок	185 200	185 200	0,7/0,8	0,7/0,8	15,6/22,8	67,5/93,75	X
№378	Сосиска в тесте	70	100	7,6/9,6	10,8/12,8	27,9/29,9	249/269	X
Итого	X	X	X	34,87/39,92	45,52/51,46	136,37/147,77	917/991,78	100
Всего	X	X	X	34,87/39,92	45,52/51,46	136,37/147,77	917/991,78	X

ВТОРНИК

Обед

№52	Суп с фрикадельками	200/40	200/40	7,4	9,4	9,6	156,2	X
№283	Плов из риса и мяса, масло сливочное	200	200	17,31/17,31	22,52/22,52	33,75/33,75	411,3/411,3	X
	Яйцо отварное	1	1	6	5,4	0,32	73,8	X
№114	Овощи тушеные и консервированные	280	320	3,9/6,85	6,75/10,63	16,4/18,6	87,05/115,58	X
	Сыр твердый	10	10	2,4	3,0	0	38	X
	Хлеб	40	40	2,54	0	18,03	89,17	X
	Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,05/0,05	37,44/37,44	X
№353	Кофейный напиток на	200	200	5	4,4	25	155,6	X

	молоке							
	Фрукты или сок	185 200	185 200	0,7/0,8	0,7/0,8	15,6/22,8	67,5/93,75	X
№379	Блины с творогом со сметаной	130/5	130/5	17,4	20,2	19,46	38	X
Итого	X	X	X	62,68/65,73	76,47/80,9	113,21/147,61	1154,51/1208,84	100
Всего	X	X	X	62,68/65,73	76,47/80,9	113,21/147,61	1154,51/1208,84	X
СРЕДА								
Обед								
№64	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/50	200/50	8,9	5,4	16,8	155,4	X
№290	Каша гречневая, масло сливочное	150	150	5,55/5,55	7,05/7,05	33,45/33,45	150,5/150,5	X
№114	Овощи тушеные и консервированные	280	320	3,9/6,85	6,75/10,63	16,4/18,6	87,05/115,58	X
№285	Котлета рубленая мясная или тефтеля с овощной подливой	60/10	60/10	10,2	6,5	5,3	119	X
	Хлеб	40	40	2,54	0	18,03	89,17	X
	Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,05/0,05	37,44/37,44	X
	Сырник или блины с творогом со сметаной	80/5 130/5	80/5 130/5	15,4/ 17,4	18,2/ 20,2	17,46/ 19,46	38	X
№349	Чай сладкий	200	200	0	0	12,97	49,27	X
	Фрукты или сок	185 200	185 200	0,7/0,8	0,7/0,8	15,6/22,8	67,5/93,75	X
Итого	X	X	X	47,22/52,27	48,70/54,68	136,06/147,37	793,33/848,11	100
Всего	X	X	X	47,22/52,27	48,70/54,68	136,06/147,37	793,33/848,11	X

ЧЕТВЕРГ								
Обед								
Стр.470	Рассольник на к/б со сметаной	200/5	200/5	2,18	3,4	14,54	95,3	X
№149	Каша манная молочная, масло сливочное	200	200	8	10,3	31,3	163,4	X
	Яйцо отварное	1	1	6	5,4	0,32	73,8	X
№202	Котлета мясная с овощной подливой	50/10	50/10	10,1	6,5	5,3	119	X
№114	Овощи тушеные и консервированные	280	320	3,9/6,85	6,75/10,63	16,4/18,6	87,05/115,58	X
	Хлеб	40	40	2,54	0	18,03	89,17	X
	Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,05/0,05	37,44/37,44	X
№349	Чай сладкий	200	200	0	0	12,97	49,27	X
	Фрукты или сок	185 200	185 200	0,7/0,8	0,7/0,8	15,6/22,8	67,5/93,75	X
№376	Ватрушка с творогом и сметаной	115	115	11,5	11,5	19,7	192,8	X
Итог	X	X	X	38,18/41,18	40,95/45,4	154,54/164,54	897,83/952,61	100
Всего	X	X	X	38,18/41,18	40,95/45,4	154,54/164,54	897,83/952,61	X
ПЯТНИЦА								
Обед								
Стр.360	Борщ капустный со сметаной	200/5	200/5	1,67	2,72	11,44	74,51	X
№105	Картофельное пюре, масло сливочное	200	200	3,53/3,53	5,01/5,01	21,91/21,91	115,47/115,47	X
№285	Рыба жаренная с овощной подливой	50/10	50/10	10,2	6,53	2,8	110,13	X
	Хлеб	40	40	2,54	0	18,03	89,17	X
	Масло сливочное	5	5	0,03/0,03	4,1/4,1	0,05/0,05	37,44/37,44	X
№114	Овощи тушеные и консервированные	280	320	3,9/6,85	6,75/10,63	16,4/18,6	87,05/115,58	X
	Яйцо отварное	1	1	6	5,4	0,32	73,8	X
№378	Сосиска в тесте	70	100	7,6/9,6	10,8/12,8	27,9/29,9	249/269	X
№330	Компот из сухофруктов	200	200	0,49	0	26,42	105,72	X

	или чай сладкий							
	Фрукты или сок	185 200	185 200	0,7/0,8	0,7/0,8	15,6/22,8	67,5/93,75	X
Итого	X	X	X	36,66/41,71	42,01/47,99	140,87/152,27	1009,79/1084,57	100
Всего	X	X	X	36,66/41,71	42,01/47,99	140,87/152,27	1009,79/10357,05	X
Всего за 10 дней	X	X	X	413,31/460,02	480,04/538,17	1022,07/1073,07	1009,79/10357,05	X
Всего за 1 день	X	X	X	41,33/46,00	48,00/53,81	102,2/107,3	1000,97/1035,70	X

Примечание:

Сборник рецептов для питания школьников- Киев, «Техника»,1987г

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций утвержденные МЗ ДНР и согласованные МОН ДНР от 27.08.2022

Меню составили:

Директор МБОУ «Шахтёрский УВК №3»

Караваева Ирина Ивановна

0713086163

Кладовщик МБОУ «Шахтёрский УВК №3»

Селезнева Татьяна Васильевна

0713118269