



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 3 ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей
в ГБОУ «УВК № 3 ШАХТЕРСКОГО М.О.»
(школа) единовременное питание за бюджетные средства
завтрак для льготной категории обучающихся 1-4 классы
на 2024-2025 учебный год

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей	Химический состав блюд			Энергоценность ккал	Распределение калорийности в течение дня (%)
			белки	жиры	углеводы		
А	1	1-4 классы (льготная категория)					
		2	4	5	6	7	8

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ 681, 378	Каша гречневая, масло сливочное	150	4,53	4,94	21,98	153,2	X
№307	Котлета из филе птиц натуральные/биточки рубленные куриные с овощной подливой	50/10	17,66	16,11	14,9	257,23	X
№20	Лепешка закусочная	35	2,5	1	18,5	94,5	X
№42	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	X
№ 41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,5	X
№336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	60	1,38	3,24	17,26	106,76	
		10	0,07	0	0,13	1,06	
№ 424	Яйцо вареное	0,5	5,1	4,6	0,3	63,0	X

№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28	X
№ 847	Фрукты или сок фруктовый	200 200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
	Кефир/ряженка	150	4	1,8	6	60	X
	Булка сдобная		5,46	5,63	34,86	204,6	X
	X	X	43,62	44,37	137,88	1088,35	100
Итого							
Всего	X	X	43,62	44,37	137,88	1088,35	X

ВТОРНИК

	Завтрак						
№ 694	Пюре картофельное	200	2,1	0,8	14,7	75,0	X
№ 486, 510	Рыба тушеная (котлета или биточек рыбный) с овощами	50/35	13,87	7,85	6,53	150,0	X
№ 20	Лепешка закусочная	35	2,5	1	18,5	94,5	X
№ 42	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	
№ 41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,5	X
№ 336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	60	1,38	3,24	17,26	106,76	X
		10	0,07	0	0,13	1,06	
		200	0,2	0	14,00	28,00	X
№ 943	Чай с сахаром			0,0	9,8/20,23	47,0/84,93	X
№ 847	Фрукты (сок фруктовый)	200	0,4				
№ 396	Блины с маслом	50	1,65	5,0	18,15	127,6	
Итого	X	X	24,49	24,94	99,47	703,82	100
Всего	X	X	24,49	24,94	99,47	703,82	X

СРЕДА

	Завтрак						
№ 688	Макароны отварные	150	3,4	5,0	19,0	135,0	X
№ 311	Гуляш из мяса птицы с	50/10	9,73	2,71	2,48	73,23	X

	овощной подливой		1,38	3,24	17,26	106,76	X
№336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	60	1,38	3,24	17,26	106,76	X
№ 20	Лепешка закусочная	10	0,07	0	0,13	1,06	
№ 462	Вареники ленивые	35	2,5	1	18,5	94,5	X
№ 41	Масло сливочное	100	13,2	7,0	13,8	173	
№42	Сыр твердый	5	0,00	4,1	0,05	37,5	X
№353	Кофейный напиток на молоке или чай с сахаром	10	2,32	2,95	0	36,4	X
		200	5	4,4	25	55,6	X
№ 847	Фрукты (сок фруктовый)	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
Итого	X	X	38,00	30,4	106,02	760,05	100
Всего	X	X	38,00	30,4	106,02	760,05	X

ЧЕТВЕРГ

Завтрак							
№ 390	Каша манная молочная, масло сливочное	200	6,24	6,1	19,7	158,64	X
№ 424	Яйцо вареное	0,5	5,1	4,6	0,3	63,0	X
№307	Котлета из филе птиц натуральные/биточки рубленные куриные с овощной подливой	50/10	17,66	16,11	14,9	257,23	X
№ 20	Лепешка закусочная	35	2,5	1	18,5	94,5	X
№ 41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,5	X
№42	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	X
№336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	60	1,38	3,24	17,26	106,76	X
№ 943	Чай с сахаром	10	0,07	0	0,13	1,06	
		200	0,2	0	14,00	28,00	X

№ 847	Фрукты (сок фруктовый)	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
№ 396	Блины с маслом	50	1,65	5,0	18,15	127,6	
Итог	X	X	35,2	43,1	112,79	921,29	100
Всего	X	X	35,2	43,1	112,79	921,29	X

ПЯТНИЦА

Завтрак							
№ 694	Пюре картофельное	200	2,1	0,8	14,7	75,0	X
№ 486, 510	Рыба тушеная (котлета или биточек рыбный) с овощами	50/35	13,87	7,85	6,53	150,0	X
№336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	60 10	1,38 0,07	3,24 0	17,26 0,13	106,76 1,06	X
№ 20	Лепешка закусочная	35	2,5	1	18,5	94,5	X
№ 41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,5	X
	Булка сдобная		5,46	5,63	34,86	204,6	X
№330	Компот из сухофруктов или чай с сахаром	200	0,49	0	26,42	105,72	X
№ 847	Фрукты (сок фруктовый)	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
Итог	X	X	26,27	22,62	128,25	822,14	100
Всего	X	X	26,27	22,62	128,25	822,14	X

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак							
№ 694	Пюре картофельное	200	2,1	0,8	14,7	75,0	X
№ 486, 510	Рыба тушеная (котлета или биточек рыбный) с овощами	50/35	13,87	7,85	6,53	150,0	X
№ 336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	60	1,38	3,24	17,26	106,76	X
№ 20	Лепешка закусочная	10	0,07	0	0,13	1,06	
№ 42	Сыр твердый	35	2,5	1	18,5	94,5	X
№ 41	Масло сливочное	10	2,32	2,95	0	36,4	X
№ 943	Чай с сахаром	5	0,00	4,1	0,05	37,5	X
		200	0,2	0	14,00	28,00	X
№ 847	Фрукты (сок фруктовый)	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
	Булка сдобная		5,46	5,63	34,86	204,6	X
Итого	X	X	28,3	25,57	115,83	780,82	100
Всего	X	X	28,3	25,57	115,83	780,82	X

ВТОРНИК

Завтрак							
№ 304	Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	X
№ 424	Яйцо вареное	0,5	5,1	4,6	0,3	63,0	X
№ 336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	60	1,38	3,24	17,26	106,76	X
№ 42	Сыр твердый	10	0,07	0	0,13	1,06	
№ 20	Лепешка закусочная	10	2,32	2,95	0	36,4	X
№ 41	Масло сливочное	35	2,5	1	18,5	94,5	X
№ 353	Кофейный напиток на молоке	5	0,00	4,1	0,05	37,5	X
		200	5	4,4	25	155,6	X
№ 847	Фрукты	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X

	(сок фруктовый)								
№ 396	Блины с маслом	50	1,65	5,0	18,15	127,6			
Итого	X	X	43,8	46,54	134,15	1140,67			100
Всего	X	X	43,8	46,54	134,15	1140,67			X

СРЕДА

Завтрак									
№ 378, 681	Каша гречневая, масло сливочное	150	4,53	4,94	21,98	153,2			X
№ 336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	60 10	1,38 0,07	3,24 0	17,26 0,13	106,76 1,06			X
№307	Котлета из филе птиц натуральные/биточки рубленые куриные с овощной подливой	60/10	17,66	16,11	14,9	257,23			X
№ 20	Лепешка закусочная	35	2,5	1	18,5	94,5			X
№ 41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,5			X
№ 463	Сырник из творога	150	28,44	19,51	17,1	357,16			X
№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00			X
№ 847	Фрукты (сок фруктовый)	200	0,4	0,0	9,8	47,0			X
Итого	X	X	55,18	48,70	113,72	1082,41			100
Всего	X	X	55,18	48,70	113,72	1082,41			X

ЧЕТВЕРГ

Завтрак									
№ 390	Каша манная молочная, масло сливочное	200	6,24	6,1	19,7	158,64			X
№ 424	Яйцо вареное	0,5	5,1	4,6	0,3	63,0			X
№307	Котлета из филе птиц натуральные/биточки рубленые куриные с	50/10	17,66	16,11	14,9	257,23			X

	овощной подливой						
№336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	60	1,38	3,24	17,26	106,76	X
№ 20	Лепешка закусочная	10	0,07	0	0,13	1,06	
№ 41	Масло сливочное	35	2,5	1	18,5	94,5	X
№ 943	Чай с сахаром	5	0,00	4,1	0,05	37,5	X
		200	0,2	0	14,00	28,00	X
№ 847	Фрукты (сок фруктовый)	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
№ 396	Блины с маслом	50	1,65	5,0	18,15	127,6	
Итого	X	X	35,2	43,1	112,79	921,29	100
Всего	X	X	35,2	43,1	112,79	921,29	X

ПЯТНИЦА

Завтрак							
№ 694	Пюре картофельное	200	2,1	0,8	14,7	75,0	X
№ 486,510	Рыба тушеная (котлета или биточек рыбный) с овощами	50/35	13,87	7,85	6,53	150,0	X
№ 20	Лепешка закусочная	35	2,5	1	18,5	94,5	X
№ 41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,5	X
№336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	60	1,38/2,78	3,24/6,48	17,26/34,52	106,76/213,53	X
	Яйцо отварное	10	0,07	0	0,13	1,06	
	Булка сдобная	0,5	6	5,4	0,32	73,8	X
№330	Компот из сухофруктов или чай с сахаром	200	5,46	5,63	34,86	204,6	X
№ 847	Фрукты (сок фруктовый)	200	0,49	0	26,42	105,72	X
			0,4	0,0	9,8	47,0	X
Итого	X	X	32,27	28,02	128,57	895,94	100
Всего	X	X	32,27	28,02	128,57	895,94	X

Всего за 10 дней	X	X	362,26	357,36	1189,47	9116,78	X
Всего за 1 день	X	X	36,22	35,73	118,94	911,67	X

Меню составили:

Директор ГБОУ «УВК № 3 Шахтерского М.О.»



Каравеева Ирина Ивановна +79493086163

Кладовщик ГБОУ «УВК № 3 Шахтерского М.О.»



Селезнева Татьяна Васильевна +79493118269