



Утверждено:

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

И.И. Караваева

«09» января 2025 года

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.»
обед обучающихся 5-9 классов
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	5-9 классы (льготная категория)					
		3	4	5	6	7	8
Первая неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак							
№104	Суп с мясными фрикадельками	200/40	1,55	8,29	12,62	131,3	X
№ 681, 378	Каша гречневая, масло сливочное	150	4,53	4,94	21,98	153,2	X
№307	Котлета из филе птиц натуральных/биточки рубленые 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	
№ 41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,5	X
№336,70	Овощи тушеные и консервированные	120	2,78	6,48	34,52	213,53	X

	(огурцы)	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 (сок фруктовый)	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
	Кефир/ряженка	150	4	1,8	6	60	X
	Булка сдобная	50	5,46	5,63	34,86	204,6	X
Итого	X	X	46,48	55,9	167,66	1219,65	100
Всего	X	X	46,48	55,9	167,66	1219,65	X

ВТОРНИК

Завтрак							
№82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,1	82,8	X
№ 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)	120	2,78	6,48	34,52	213,53	X
№943	Чай с сахаром	10	0,07	0	0,13	1,06	
№ 847	Фрукты (сок фруктовый)	200	0,2	0	14,00	28,00	X
№ 396	Блины с маслом	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
Итого	X	X	27,00	32,18	109,57	893,08	100
Всего	X	X	27,00	32,18	109,57	893,08	X

СРЕДА

Завтрак							
№140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,0	16,8	96,0	X
№ 688	Макаронны отварные	150	3,4	5,0	19,0	135,0	X
№ 311	Гуляш из мяса птицы с овощной подливой	50/10	9,73	2,71	2,48	73,23	X
№336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	120	2,78	6,48	34,52	213,53	X
№ 20	Лепешка закусочная	35	0,07	0	0,13	1,06	
№ 462	Вареники ленивые	100	2,5	1	18,5	94,5	X
№ 41	Масло сливочное	5	13,2	7,0	13,8	173	
№42	Сыр твердый	10	0,00	4,1	0,05	37,5	X
№353	Кофейный напиток на молоке или чай с сахаром	200	2,32	2,95	0	36,4	X
			5	4,4	25	55,6	X
№ 847	Фрукты (сок фруктовый)	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
Итого	X	X	41,68	35,64	140,08	862,81	100
Всего	X	X	41,68	35,64	140,08	862,81	X

ЧЕТВЕРГ

Завтрак							
№ 136	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1	X
№ 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)	120	2,78	6,48	34,52	213,53	X
		10	0,07	0	0,13	1,06	
№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	X
№ 847	Фрукты или 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	37,88	50,44	139,75	1109,25	100
Всего	X	X	37,88	50,44	139,75	1109,25	X

ПЯТНИЦА

Завтрак							
№ 82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,1	82,8	X
№ 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)	120	2,78	6,48	34,52	213,53	X
		10	0,07	0	0,13	1,06	
№ 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	50	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 или сок фруктовый	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
Итого	X	X	28,78	29,86	155,61	1011,71	100
Всего	X	X	28,78	29,86	155,61	1011,71	X

Вторая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,1	82,8	X
№ 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)	120 10	2,78 0,07	6,48 0	34,52 0,13	213,53 1,06	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
№943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	X
№ 847	Фрукты или сок фруктовый	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
	Булка сдобная	50	5,46	5,63	34,86	204,6	X
Итого	X	X	31,28	32,81	143,19	970,38	100
Всего	X	X	31,28	32,81	143,19	970,38	X

ВТОРНИК

Завтрак

№ 104	Суп с мясными фрикадельками	200/40	1,55	8,29	12,62	131,3	X
№ 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)	120 10	2,78 0,07	6,48 0	34,52 0,13	213,53 1,06	X
№ 42	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	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
№ 353	Кофейный напиток на молоке	200	5	4,4	25	155,6	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	46,71	58,07	164,03	1378,73	100
Всего	X	X	46,71	58,07	164,03	1378,73	X

СРЕДА

Завтрак							
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,0	16,8	96,0	X
№ 378, 681	Каша гречневая, масло сливочное	150	4,53	4,94	21,98	153,2	X
№ 336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	120	2,78	6,48	34,52	213,53	X
		10	0,07	0	0,13	1,06	
№ 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 или сок фруктовый	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
Итого	X	X	58,86	54,68	147,78	1285,1	100
Всего	X	X	58,86	54,68	147,78	1285,1	X

ЧЕТВЕРГ

Завтрак							
№ 94	Рассольник	200	1,3	4,1	9,7	81,2	X
№ 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
№ 336,70	Овощи тушеные и консервированные (огурцы)	120	2,78	6,48	34,52	213,53	X
		10	0,07	0	0,13	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
№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	X
№ 847	Фрукты или 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	37,88	50,44	139,75	1109,25	100
Всего	X	X	37,88	50,44	139,75	1109,25	X

ПЯТНИЦА

Завтрак							
№ 82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,1	82,8	X
№ 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)	120	2,78	6,48	34,52	213,53	X
		10	0,07	0	0,13	1,06	
	Яйцо отварное	0,5	6	5,4	0,32	73,8	X

	Булка сдобная	50	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 или сок фруктовый	200	0,4	0,0	9,8	47,0	X
Итого	X	X	35,25	35,26	155,93	1085,2	100
Всего	X	X	35,25	35,26	155,93	1085,2	X
Всего за 10 дней	X	X	394,27	435,28	1463,35	10924,85	X
Всего за 1 день	X	X	39,42	43,52	146,33	1092,48	X

Меню составили:

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



Караваяева Ирина Ивановна

+79493086163

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



Селезнева Татьяна Васильевна

+79493118269