



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 3 ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА.»**

**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей**  
**в ГБОУ «УВК № 3 Шахтерского М.О.»**  
**(дошкольная группа) трехразовое питание**

**на 2024-2025 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 (%)
			3-7 лет	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Первая неделя</i>								
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
*№34	Каша манная молочная		200	5.86	9,95	26.8	221.38	X
№10	Яйцо отварное		1/2	2,55	0,11	0,15	31,5	X
№41	Масло сливочное		4	0	4.1	0,05	37.5	X
№7	Сыр твердый		5	11.6	14.75	0	180	X
№501	Чай с молоком или чай с сахаром		200	0	0	12.97	49.27	X
№118	Фрукты свежие		100	0,38	0.38	9.31	45	X
	Карамель или печенье		15	0,6	0,80	14	58	X
<b>Итог</b>	X		X	20,99	30,09	63,28	622,65	42,8
<b>Обед</b>								
*№154	Суп картофельный с мясными		200/40	1.76	2,36	11,76	75.4	X

	фрикадельками или мясом							
№243	Каша гречневая или другая (рассыпчатая), масло сливочное		95	2,85	3,84	13,87	166,56	X
№305	Котлета рубленая мясная или тефтели		100	11,22	2,36	9,33	103,00	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
№20	Лепешка закусочная		15	1,25	1	9.25	47.4	X
№527	Компот из сухофруктов или сок фруктовый		200	0,55	0	18,41	78,0	X
<b>Итого</b>	X		X	19,53	13,31	70,95	547,41	37,65
<b>Полдник</b>								
*№454	Пирожок с повидлом		50/10	3,45	1,40	33,33	159,6	X
№513	Кофейный напиток с молоком и сахаром или сахаром.		200	5,08	5,42	14,81	125,0	X
<b>Итого</b>	X		X	8,53	6,82	48,14	284,6	19,56
<b>Всего</b>	X	X	X	49,05	50,22	182,37	1454,96	X
<b>ВТОРНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
№243	Каша пшеничная или другая (рассыпчатая), масло сливочное		95	2,85	3,84	13,87	166,56	X
Стр.407	Рыба вареная с овощами		65	10,53	3,32	1,67	77,8	X
№ 70	Овощи консервированные		40	0,40	0,05	0,85	5,45	X
№20	Лепешка закусочная (печенье)		15	1,25	1	9.25	47.4	X
№41	Масло сливочное		4	0,02	3,28	0,04	29,6	X
№7	Сыр твердый		5	11.6	14.75	0	180	X
№513	Кофейный напиток с		200	5.08	5.42	14.81	125,00	X

	молоком и сахаром или с сахаром.							
<b>Итого</b>	X	X	X	21,73	31,66	40,49	636,81	37,42
<b>Обед</b>								
№88	Суп гороховый		200/25	2,21	2,44	16,1	185,8	X
№588	Гренки из пшеничного хлеба		30	3,74	0,47	21,0	103,16	X
№292	Жаркое по-домашнему с мясом птицы		150	20,80	5,33	18,5	205,0	X
№708	Овощи тушеные и консервированные		80	2,0	3,3	9,20	75,0	X
№ 70			(40)	0,40	0,05	0,85	5,45	X
№20	Лепешка закусочная		15	1,25	1	9,25	47,4	X
№527	Компот из сухофруктов или сок фруктовый		200	0,55	0,00	18,41	78	X
<b>Итого</b>	X	X	X	29,95	12,59	93,31	699,81	41,13
<b>Полдник</b>								
№396	Блины с маслом (повидло)		90/10	3,30	10	36,3	255,2	X
№76	Кефир/ряженка или чай с сахаром		200	5,22	4,5	7,2	90	X
	Карамель		15	0,6	0,8	14,0	58	X
<b>Итого</b>	X	X	X	9,12	15,3	57,5	365	21,45
<b>Всего</b>	X	X	X	60,80	59,55	191,30	1701,62	X
<b>СРЕДА</b>								
<b>Завтрак</b>								
№327	Сырники или		95/15	16,75	9,62	25,08	258,19	X
№230	ленивые вареники с маслом			13,7	12,14	14,17	220,8	X
№10	Яйцо отварное		1/2	2,55	0,11	0,15	31,5	X
№387	Какао с молоком и сахаром		200	3,76	2,20	26,74	150,80	X
№20	Лепешка закусочная (печенье)		15	1,25	1	9,25	47,4	X
№41	Масло сливочное		4	0	4,1	0,05	37,5	X

№7	Сыр твердый		5	11,6	14,75	0	180	X
№118	Фрукты свежие		100	0,38	0,38	9,31	45	X
<b>Итого</b>	X	X	X	49,99	44,30	84,75	750,39	50,49
<b>Обед</b>								
№66	Борщ капустный со свежей капусты со сметаной		200/ 10	1,7	4,82	6,68	77,0	X
№63	Картофельное пюре.		150	3,39	4,69	27,66	128,92	X
№261	Гуляш из мяса птицы или из печени с овощной подливой		80	10,28	4,82	5,71	108,67	X
№708	Овощи тушеные и консервированные		80 (40)	2,0 0,40	3,3 0,05	9,20 0,85	75,0 5,45	X X
№20	Лепешка закусочная		15	1,25	1	9,25	47,4	X
№527	Компот из сухофруктов или сок фруктовый		200	0,55	0,00	18,41	78	X
<b>Итого</b>	X		X	19,57	18,68	77,76	520,44	35,02
<b>Полдник</b>								
№29	Каша молочная (пшено,геркулес,рис)		100	3,33	5,45	11,32	108,2	X
№ 501	Чай с сахаром		200	0	0	82,97	49,27	X
	Карамель/фрукты		15	0,6	0,8	14,0	58	X
<b>Итого</b>	X	X	X	3,93	6,26	160,56	215,47	14,5
<b>Всего</b>	X	X	X	73,49	69,24	323,07	1486,30	X
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
<b>Завтрак</b>								
№378	Каша пшеничная или другая, рассыпчатая		50	1,47	0,97	7,84	47,49	X
№247	Котлета рыбная (рыба тушеная с овощами)		60	7,04	3,56	1,92	70	X
№20	Лепешка закусочная (печенье)		15	1,25	1	9,25	47,4	X

№41	Масло сливочное		4	0	4.1	0,05	37.5	X
№7	Сыр твердый		5	11.6	14.75	0	180	X
№ 70	Овощи консервированные		(40)	0,40	0,05	0,85	5,45	X
№513	Кофейный напиток с молоком и сахаром или с сахаром.		200	5.08	5.42	14.81	125,00	X
№118	Фрукты свежие		100	0,38	0,38	9,31	45	X
<b>Итог</b>	X	X	X	27,22	30,23	44,03	557,84	46,86
<b>Обед</b>								
№464	Суп-харчо с мясом птицы		200	3,81	7,01	9,95	116,35	X
№63	Картофельное пюре.		150	3,39	4,69	27,66	128,92	X
№261	Гуляш из мяса птицы или из печени с овощной подливой		80	10,28	4,82	5,71	108,67	X
№708	Овощи тушеные и консервированные		80	2,0	3,3	9,20	75,0	X
№ 70			(40)	0,40	0,05	0,85	5,45	X
№20	Лепешка закусочная		15	1,25	1	9.25	47.4	X
№527	Компот из сухофруктов или сок фруктовый		200	0,55	0,00	18,41	78	X
<b>Итог</b>	X		X	20,68	20,87	81,03	559,79	45,4
<b>Полдник</b>								
№29	Каша молочная (пшено,геркулес,рис)		100	3,33	5,45	11,32	108,2	X
	Карамель		15	0,6	0,8	14,0	58	X
№ 501	Чай с сахаром		200	0	0	82,97	49,27	X
<b>Итог</b>	X	X	X	3,93	6,25	108,29	215,47	17,47
<b>Всего</b>	X	X	X	51,83	57,35	233,35	1233,10	X
<b>ПЯТНИЦА</b>								
<b>Завтрак</b>								
№31	Каша рисовая молочная		200	5,5	8,6	32,4	229,4	X

№10	Яйцо отварное		1/2	2,55	0,11	0,15	31,5	X
№41	Масло сливочное		4	0	4.1	0,05	37.5	X
№7	Сыр твердый		5	11.6	14.75	0	180	X
№ 501	Чай с сахаром		200	0	0	82,97	49,27	X
№118	Фрукты свежие		100	0,38	0,38	9,31	45	X
	Карамель		15	0,6	0,8	14,0	58	X
<b>Итог</b>	X	X	X	20,63	28.74	138,88	630,67	34,68
<b>Обед</b>								
№95	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (рыбой)		200/50	7,09	3,47	10,91	103,3	X
№54-16г	Каша пшеничная рассыпчатая или другая		150	6,40	6,50	35,50	225,80	X
№286	Тефтели из мяса птицы или биточки с овощной подливой		50/10	11,78	12,91	14.90	298,19	X
№708	Овощи тушеные и консервированные		80	2,0	3,3	9,20	75,0	X
№ 70			(40)	0,40	0,05	0,85	5,45	X
№20	Лепешка закусочная		15	1,25	1	9.25	47.4	X
№527	Компот из сухофруктов или сок фруктовый		200	0,55	0,00	18,41	78	X
<b>Итог</b>	X	X	X	29,47	26,23	99,02	833,14	45,81
<b>Полдник</b>								
№458	Ватрушка с творогом	X	80/10	10,5	6,26	33,3	230,0	X
№513	Кофейный напиток с молоком и сахаром или с сахаром.		200	5.08	5.42	14.81	125,00	X
<b>Итог</b>	X	X	X	15,58	11,68	48,11	355,0	19,52
<b>Всего</b>	X	X	X	65,68	66,65	286,01	1818.81	X

Меню составили:

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

Караваева Ирина Ивановна +79493086163  
Селезнева Татьяна Васильевна +79493118269

