

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Шахтёрск  
УВК №1»



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ШАХТЁРСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ  
КОМПЛЕКС №1»**

Шахтёрск, 2023

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МБОУ «ШАХТЁРСКИЙ УВК  
№1»**

## ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

### Первая неделя

Понедельник						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№149	Каша вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33
№349	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	13,6	56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Сыр	15	3,8	4,8	0	60
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого	637	16,981	14,318	80,959	545,33
Вторник						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№164	Макароны отварные	200	7,536	5,959	28	276,11
	Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	Огурцы консерв.	70	0,6	0	1,85	10,4
	Итого	610	23,296	21,599	112,19	737,99
Среда						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№182/ 376	Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	Итого	430	42,18	20,22	71,26	498,3
Четверг						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№196	Жаркое с мясом курицы	100/50	24,2	7,8	5,17	89
№298	Овощи свежие/консерв.	150	3,5	4,5	23,7	253,06
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Итого	605	30,28	20,27	55,13	540,26
Пятница						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№236	Жаркое по домашнему	200	32,0	26,0	30,0	326,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
	Огурец консерв.	75	1,0	0,1	1,0	10

	Печенье	30	2,0	6,0	18,0	116,0
	Какао с молоком сгущенным	200	7,0	8,0	29,0	213,0
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	47
	Итого	635	45,3	40,6	100,7	785,0

## Вторая неделя

Понедельник						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№164	Макароны запеченные с мясом	200	9,0	17,0	30,0	434,0
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14,0	56,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	47
	Итого	540	12,38	25,32	66,76	683,3
Вторник						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№238	Оладьи из печени	86	18,4	17,8	11,05	279
№144	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Огурец консерв.	75	0,6	0	1,3	9,8
	Сыр	15	3,8	4,8	0	60
	Итого	576	23,332	17,415	75,42	574,93
Среда						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№182/ 376	Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	Итого	430	42,18	20,22	71,26	498,3
Четверг						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№164	Макароны отварные	200	7,536	5,959	28	276,11
	Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24

	Итого	590	25,186	23,159	122,421	821,89
Пятница						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№196	Рыба в соусе	78	14,8	5,4	15,5	165
№298	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
	Огурцы консерв.	75	0,6	0	1,3	9,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14,0	56,0
	Итого	528	20,8	10,05	64,85	542,36

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МБОУ «ШАХТЁРСКИЙ УВК  
№1»**

**ОБЕД ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4 КЛАСС, 5-11 КЛАСС**

**Первая неделя**

Понедельник						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№59	Борщ красный	200	1,9	6,7	10,8	111,1
№149	Каша вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33
№349	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	13,6	56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Сыр	15	3,8	4,8	0	60
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого	837	18,881	21,018	91,759	656,43
Вторник						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№155	Суп-лапша	200	2,16	2,24	14	210,6
№164	Макароны отварные	200	7,536	5,959	28	276,11
	Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	Огурцы консерв.	70	0,6	0	1,85	10,4
	Итого	810	25,456	23,839	126,19	948,59
Среда						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№96	Суп гороховый	200	4,4	4,2	13,2	118,6
№182/ 376	Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	Итого	630	46,58	24,42	84,46	616,9

**Четверг**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№59	Свекольник на курином бульоне	200	1,4	4,0	13,06	71,8
№196	Рыба тушеная с овощами	100/50	24,2	7,8	5,17	89
№298	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
	Огурцы консерв.	50	0,6	0	1,85	10,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Итого	805	31,68	24,27	68,19	612,06

**Пятница**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№86	Суп рыбный	200	6,68	4,92	11,36	117,07
№236	Жаркое по домашнему	200	32,0	26,0	30,0	326,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
	Огурец консерв.	75	1,0	0,1	1,0	10
	Печенье	30	2,0	6,0	18,0	116,0
	Какао с молоком сгущенным	200	7,0	8,0	29,0	213,0
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	47
	Итого	835	51,98	45,52	112,06	902,07

**Вторая неделя**

**Понедельник**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№88	Суп с крупой на курином бульоне	200	1,2	3,9	4,9	77,0
№164	Макаронные запеченные с мясом	200	9,0	17,0	30,0	434,0
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14,0	56,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	47
	Итого	740	13,58	29,22	71,66	760,3

Вторник						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№155	Суп-лапша с мясом птицы	200	7,77	10,51	10,51	175,60
№238	Оладьи из печени	86	18,4	17,8	11,05	279
№291	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Огурец консерв.	75	0,6	0	1,3	9,8
	Сыр	15	3,8	4,8	0	60
	Итого	776	31,102	27,925	85,93	750,53
Среда						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№59	Борщ красный	200	3,13	4,29	13,29	105,64
№182/ 376	Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	Итого	630	45,31	24,51	84,55	603,94
Четверг						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№96	Суп гороховый	200	4,4	4,2	13,2	118,6
№164	Макаронотварные	200	7,536	5,959	28	276,11
	Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
	Итого	790	29,586	27,359	135,621	940,49
Пятница						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№72	Рассольник на	200	1,6	4,1	9,58	85,8

	курином бульоне					
№196	Рыба в соусе	78	14,8	5,4	15,5	165
№298	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
	Огурцы консерв.	75	0,6	0	1,3	9,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
№349	Чай с сахаром	200	0	0	14,0	56,0
	Итого	728	22,4	14,15	74,43	628,16



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МБОУ «ШАХТЁРСКИЙ УВК  
№1»  
ОБЕД ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ**

**Первая неделя**

Понедельник						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	57,6
№82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200	1,44	3,9	8,7	83,00
№268/17	Курица порционная	90	14,78	15,25	12,77	250,2
№171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
№342/17	Компот	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
	<b>Итого</b>	<b>782</b>	<b>31,36</b>	<b>29,79</b>	<b>119,41</b>	<b>869,10</b>
Вторник						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод ы	
№103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200	2,16	2,24	14	94,6
	Огурец консерв.	60	0,48	0,06	1,02	6,0
№229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5
№310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
№350/17	Компот	200	0,15	0,08	24,5	114,6
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
№338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого</b>	<b>932</b>	<b>25,86</b>	<b>22,69</b>	<b>120,76</b>	<b>780,23</b>
Среда						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод ы	
№47/17	Салат из свежей капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4

№102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	4,40	4,2	13,20	118,60
№291/17	Плов из мяса птицы	200	17,69	21,19	29,24	335,0
№389/17	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
№338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого	872	29,7	29,77	112,77	810,0

**Четверг**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
№88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200	1,4	4	13,06	71,8
№261/17 №330/17	Печень тушеная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159
№312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25
№348/17	Компот	200	0,34	0,7	29,85	122,2
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
	Итого	822	21,31	25,10	101,53	714,35

**Пятница**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№42/17	Овощи консерв.	60	1,05	5,7	5,54	79,7
№151/16	Суп рыбный	200	6,68	4,92	11,36	117,07
№204/17	Макаронные отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5
№457/16	Компот	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
	Итого	732	25,06	23,83	102,46	727,39

**Вторая неделя**

Понедельник						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	57,6
№98/17	Суп с крупой	200	1,2	3,9	4,9	77,0
№245/17 №330/17	Гуляш	90	12,49	13,55	4,15	196,61

№302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
№349/17	Компот	200	0,66	0,09	32,0	132,8
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
	Итого	772	24,36	26,79	111,38	816,66

**Вторник**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№47/17	Салат из свежей капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4
№155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	200	7,77	10,51	10,51	175,60
№234/17 №331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100	12,27	10,12	20,14	224,88
№310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
№389/17	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
	Итого	837	29,9	28,74	109,29	828,71

**Среда**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№70/17	Помидор консерв.	60	0,48	0,06	1,02	6,00
№84/17	Борщ с картофелем и зеленью	200	3,13	4,29	13,29	105,64
№297/17 №330/17	Гуляш из мяса птицы	90	13,64	14,92	6,76	176,26
№302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214,0
№457/16	Компот	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
	Итого	802	31,23	24,35	113,38	739,00

**Четверг**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№24/96	Овощи консерв.	60	1,92	1,2	10,4	46,0
№99/17	Суп из овощей с зеленью	200	1,30	4,0	7,30	76,20
№259/17	Жаркое по домашнему	200	12,78	22,27	20,81	361,62
№389/17	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
	Итого	732	22,01	28,25	89,04	718,32
Пятница						
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
№67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
№96/17	Рассольник	200	1,6	4,1	9,58	85,8
№318/16	Котлета печеночная	90	13,7	19,9	13,8	289,8
№302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40,0	202,95
№348/17	Компот	200	0,33	0,01	28,83	118,0
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
№338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47,0
	Итого	875	25,68	34,22	136,92	967,65