

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ «СШ №3 г.о. Харцызск»

Л.М. Чернова

2024г.



### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 2024 – 2025 учебный год для организации питания обучающихся 5-11 классов  
«Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа №3 городского округа Харцызск» Донецкой Народной Республики

| № рецептуры  | Наименование блюда                                  | Выход    | Пищевые вещества |        |                |                            |
|--------------|---|----------|------------------|--------|----------------|----------------------------|
|              |   |          | Белки г          | Жиры г | Углево<br>ды г | Энерг.<br>ценность<br>калл |
| <b>Пн. 1</b> | <b>День 1</b>                                       |          |                  |        |                |                            |
| 80           | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне       | 250      | 5,49             | 5,28   | 16,33          | 134,8                      |
| 150          | Плов с мясом  | 180      | 20,1             | 16,9   | 42,3           | 405                        |
|              | Хлеб  | 30       | 2,28             | 0,24   | 14,76          | 70,5                       |
| 349          | Чай с сахаром                                       | 200/10   | 0,2              | -      | 15,2           | 63                         |
|              | Яблоко  | 200      | 3,2              | 0,8    | 43,4           | 187,4                      |
| <b>Вт. 1</b> | <b>День 2</b>                                       |          |                  |        |                |                            |
| 57           | Борщ с картоф. и капустой на мясном бульоне         | 250      | 2,3              | 5,2    | 14             | 114                        |
| 236          | Макаронны отв. с маслом слив. и сыром               | 150/5/20 | 6,5              | 4,7    | 33,8           | 203                        |
|              | Хлеб  | 30       | 2,28             | 0,24   | 14,76          | 70,5                       |
|              | Сок   | 200      | 1                | -      | 21,2           | 92                         |
|              | Яблоко  | 210      | 3,2              | 0,8    | 43,4           | 187,4                      |
| <b>Ср. 1</b> | <b>День 3</b>                                       |          |                  |        |                |                            |
| 91           | Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне | 250      | 3,1              | 2,5    | 21,7           | 122                        |
| 236          | Жаркое по-домашнему                                 | 180      | 13,2             | 28,2   | 19             | 383                        |
|              | Хлеб  | 30       | 2,28             | 0,24   | 14,76          | 70,5                       |
|              | Овощи сезонные                                      | 40       | 1,4              | 0,1    | 1,9            | 21,5                       |
| 329          | Компот из сухофруктов                               | 200      | 0,2              | 0,2    | 22,3           | 110                        |

|              |   |          |      |      |       |       |
|--------------|---|----------|------|------|-------|-------|
| <b>Чт. 1</b> | <b>День 4</b>                               |          |      |      |       |       |
| 74           | Суп с макаронами на мясном бульоне          | 250      | 2,1  | 5,11 | 16,59 | 120,8 |
|              | Каша гречневая с маслом слив.               | 150/5    | 4,7  | 4,7  | 25,8  | 165   |
| 262          | Тефтеля мясная в томатном соусе             | 90/60/30 | 9,1  | 28   | 11,92 | 335   |
|              | Овощи сезонные                              | 30       |      |      |       |       |
|              | Хлеб  | 30       | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5  |
| 349          | Чай с сахаром                               | 200/10   | 3,8  | 3,9  | 25,8  | 154   |
|              | Печенье                                     | 40       | 0,75 | 7,5  | 15,5  | 106   |
|              |   |          |      |      |       |       |
| <b>Пт. 1</b> | <b>День 5</b>                               |          |      |      |       |       |
| 84           | Суп с крупой гречневой на мясном бульоне    | 250      | 2,9  | 2,5  | 21,6  | 121   |
| 188          | Запеканка из творога со сметаной            | 110/10   | 12,1 | 12,7 | 17,6  | 235   |
|              | Хлеб  | 30       | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5  |
| 329          | Компот из сухофруктов                       | 200/10   | 3,8  | 3,9  | 25,8  | 154   |
|              |   |          |      |      |       |       |
| <b>Пн. 2</b> | <b>День 6</b>                               |          |      |      |       |       |
| 57           | Борщ с картоф. и капустой на мясном бульоне | 250      | 2,3  | 5,2  | 14    | 114   |
| 296          | Картофель отварной с маслом слив.           | 150/5    | 3    | 4,9  | 26    | 161   |
| 237          | Гуляш мясной в томатном соусе               | 75/50    | 10,5 | 8,2  | 0,6   | 118   |
|              | Овощи сезонные (огурец, помидор)            | 35       | 1,4  | 0,1  | 1,9   | 21,5  |
|              | Булочка                                     | 50       | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5  |
| 349          | Чай с сахаром                               | 200/10   | 0,2  | -    | 15,2  | 63    |
|              |   |          |      |      |       |       |

|              |   |        |       |       |       |       |
|--------------|---|--------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Вт. 2</b> | <b>День 7</b>   |        |       |       |       |       |
| 79           | Суп с крупой рисовой на мясном бульоне                | 250    | 3,1   | 2,5   | 21,7  | 122   |
| 291          | Каша гречневая с маслом слив.                         | 150/5  | 4,7   | 4,7   | 25,8  | 165   |
| 280          | Части курин. тушеные                                  | 100/80 | 10,5  | 8,2   | 0,6   | 118   |
|              | Хлеб  | 30     | 1,4   | 0,1   | 1,9   | 21,5  |
|              | Сок фруктовый   | 180    | 0,1   | -     | 15    | 60    |
|              |   |        |       |       |       |       |
| <b>Ср. 2</b> | <b>День 8</b>   |        |       |       |       |       |
| 80           | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне         | 250    | 5,49  | 5,28  | 16,33 | 134,8 |
| 236          | Жаркое по-домашнему                                   | 200    | 13,2  | 28,2  | 19    | 383   |
|              | Овощи сезонные  | 35     | 1,4   | 0,1   | 1,9   | 21,5  |
|              | Хлеб  | 30     | 1,4   | 0,1   | 1,9   | 21,5  |
| 329          | Компот из сухофруктов                                 | 200/10 | 0,2   | 0,2   | 22,3  | 110   |
|              |   |        |       |       |       |       |
| <b>Чт. 2</b> | <b>День 9</b>   |        |       |       |       |       |
| 91           | Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне | 250    | 2,9   | 2,5   | 21,6  | 121   |
| 291          | Каша рисовая со сливочным маслом                      | 150/5  | 2,3   | 3,2   | 14,4  | 96    |
| 285          | Котлета мясная со сливочным маслом                    | 80/5   | 24,87 | 23,73 | 14,24 | 278,8 |
|              | Хлеб  | 30     | 1,4   | 0,1   | 1,9   | 21,5  |
| 354          | Какао на сгущен. молоке                               | 200/30 | 3,8   | 3,9   | 25,8  | 154   |
|              | Печенье   | 35     | 0,75  | 7,5   | 15,5  | 106   |
|              |   |        |       |       |       |       |
| <b>Пт. 2</b> | <b>День 10</b>  |        |       |       |       |       |
| 83           | Суп картоф.с мясными фрикадельками                    | 250/35 | 9,9   | 6,8   | 19,6  | 180   |
| 164          | Макаронны отварные с маслом слив.                     | 150/5  | 6,5   | 4,7   | 33,8  | 203   |
| 194          | Рыба тушеная с овощами в соусе                        | 100/50 | 14,6  | 11    | 3,5   | 171   |
|              | Булочка   | 50     | 1,4   | 0,1   | 1,9   | 21,5  |
| 329          | Компот из сухофруктов                                 | 200    | 0,2   | 0,2   | 22,3  | 110   |