

«СОГЛАСОВАНО»

**Директор ГБОУ «ШКОЛА №64
Г.О. ДОНЕЦК»**



И. Н. Коюда

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Николаева М. А.



**Примерное 10-ти дневное меню
школьного завтрака для обучающихся 1-4 классов
ГБОУ «ШКОЛА № 64 Г.О. ДОНЕЦК»
с 01.09.2025 года**

2025 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	1,01
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,22	7,69	38,45	248,05	171
	Курица тушеная с морковью	110	15,51	6,27	4,84	139,04	54-25м
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,26	1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Завтрак		544	25,29	19,69	83,32	618,75	
Итого за день		544	25,29	19,69	83,32	618,75	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,75	54-1з
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,38	1
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
Итого за Завтрак		541	19,48	26,83	73,25	611,89	
Итого за день		541	19,48	26,83	73,25	611,89	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	54-10г
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,75	10,35	14,18	210,83	54-31м
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,38	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Завтрак		536	23,99	16,34	79,79	558,41	
Итого за день		536	23,99	16,34	79,79	558,41	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	70	1,87	7,12	7,23	99,98	54-7з
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Котлета рыбная (минтай)	80	11,36	2,08	6,88	91,36	54-3р
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,01	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за Завтрак		532	24,86	17,26	73,95	549,15	
Итого за день		532	24,86	17,26	73,95	549,15	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
	Биточки из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04	54-6м
	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	54-3соус
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,63	1
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн
Итого за Завтрак		468	17,73	16,36	71,3	502,31	
Итого за день		468	17,73	16,36	71,3	502,31	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	1,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,19	7,41	35,95	246,97	54-4г
	Курица тушеная с морковью	110	15,51	6,27	4,84	139,04	54-25м
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,63	1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Завтрак		548	27,57	19,44	82,79	627,04	
Итого за день		548	27,57	19,44	82,79	627,04	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53,75	54-1з
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	1
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
Итого за Завтрак		565	16,94	21,32	70,88	542,91	
Итого за день		565	16,94	21,32	70,88	542,91	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Биточек из курицы	80	15,36	3,41	10,77	134,83	54-23м
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29	1
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Печенье	25	1,93	2,28	17,73	99	475
Итого за Завтрак		522	30,14	15,01	90,08	615,82	
Итого за день		522	30,14	15,01	90,08	615,82	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	70	1,87	7,12	7,23	99,98	54-7з
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	54-10г
	Котлета рыбная (минтай)	80	11,36	2,08	6,88	91,36	54-3р
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	86,73	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак		537	20,84	15,1	65,61	479,67	
Итого за день		537	20,84	15,1	65,61	479,67	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая из манной крупы с сахаром	210	6,09	3,51	42,55	227,07	181
	Пудинг из творога с яблоками	100	15,27	7,2	10,27	166,87	54-4т
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	35	2,52	2,98	19,43	114,45	
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54	1
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		564	25,52	13,84	88,1	579,73	
Итого за день		564	25,52	13,84	88,1	579,73	
Итого за период		5 357	232,36	181,19	779,07	5685,68	
Среднее значение за период			23,2	18,1	77,9	568,6	

Составил Шу Р. Б. Шутая