

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ «ШКОЛА №64
Г.О. ДОНЕЦК»



И. Н. Коюда

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Николаева М. А.



**Примерное 10-ти дневное меню
школьного обеда для обучающихся 5-11 классов
ГБОУ «ШКОЛА № 64 Г.О. ДОНЕЦК»
с 01.09.2025 года**

2025 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146	54-8с
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г
	Биточки из индейки	80	15,15	20,26	8,43	276,89	54-6м
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3соус
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	6,01	30,74	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		768	30,8	32,03	105,12	831,83	
Итого за день		768	30,8	32,03	105,12	831,83	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8	54-2с
	Помидор в нарезке	40	0,47	0,07	1,53	8,53	54-3з
	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	54-6г
	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	80	14,08	6,56	3,84	132,32	54-5р
	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	54-3соус
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,01	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	2
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед		842	27,12	19,26	104,9	710,64	
Итого за день		842	27,12	19,26	104,9	710,64	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,28	13,75	93,35	54-6с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,89	43,14	296,36	54-4г
	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	54-21м
	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87	54-1соус
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	2
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,18	21,24	93,6	389
Итого за Обед		760	41,61	17,11	96,51	716,02	
Итого за день		760	41,61	17,11	96,51	716,02	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	220	6,6	5,98	14,89	139,92	54-5с
	Плов с курицей	180	24,57	7,29	29,88	283,14	54-12м
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	2
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		660	35,63	13,87	76,05	571,42	
Итого за день		660	35,63	13,87	76,05	571,42	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя	250	15,6	16,35	14,4	273,43	113
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г
	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5	54-2о
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,26	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	2
	Напиток апельсиновый	200	0,2		8	33	54-33хн
Итого за Обед		824	32,58	33,72	69,45	717,63	
Итого за день		824	32,58	33,72	69,45	717,63	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	54-7с
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,67	8,52	41,2	268,3	171
	Биточки из индейки	80	15,15	20,26	8,43	276,89	54-6м
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3соус
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Хлеб ржаной	11	0,73	0,13	3,67	18,79	2
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	8,94	37,35	54-32хн
Итого за Обед		721	28,02	32,38	96,51	789,87	
Итого за день		721	28,02	32,38	96,51	789,87	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8	54-2с
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,13	2,4	50,13	54-5з
	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76	54-21г
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	80	12,9	8,98	2,3	140,2	54-12р
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	2
	Напиток апельсиновый	200	0,2		8	33	54-33хн
	Печенье	25	1,93	2,28	17,73	99	475
Итого за Обед		880	40	22,92	110,33	814,17	
Итого за день		880	40	22,92	110,33	814,17	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп фасолевый	250	5,18	4,95	17,53	135,38	54-9с
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м
	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,35	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	2
	Кисель из яблок	200	0,12	0,32	29,16	105,18	352
Итого за Обед		763	34,93	18,07	93,01	659,27	
Итого за день		763	34,93	18,07	93,01	659,27	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя	250	15,6	16,35	14,4	273,43	113
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	54-2з
	Плов из отварной говядины	180	13,77	13,23	34,74	313,47	54-11м
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	29,04	2
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		697	32,46	29,99	71,91	693,87	
Итого за день		697	32,46	29,99	71,91	693,87	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (кр.перловая)	250	2,66	6,98	17,52	95,01	54-3с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,89	43,14	296,36	54-4г
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-31м
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	2
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386
Итого за Обед		780	37,31	30,75	111,36	831,77	
Итого за день		780	37,31	30,75	111,36	831,77	
Итого за период		7 695	340,46	250,1	935,15	7336,49	
Среднее значение за период			34	25	93,5	733,6	

Составил

Р. Б. Шутая