

«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 1-4 классов,
посещающих группу продленного дня
ГБОУ «ШКОЛА № 64 Г.О. ДОНЕЦК»
с 01.09.2025 года**

2025 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп гороховый	220	4,66	4,42	17,51	128,48	54-8с
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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	47	3,57	0,38	23,12	110,17	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		747	31,92	30,8	113,46	858,74	
Итого за день		747	31,92	30,8	113,46	858,74	

(лист 2)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

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	220	1,87	4,69	10,65	99,26	54-2с
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	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	47	3,57	0,38	23,12	110,17	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		817	27,49	17,81	104,3	695,83	
Итого за день		817	27,49	17,81	104,3	695,83	

(лист 3)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками	220	1,98	2,88	12,1	82,15	54-6с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,19	7,41	35,95	246,97	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	31	2,36	0,25	15,25	72,66	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	2
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		741	41,26	15,46	98,78	708,69	
Итого за день		741	41,26	15,46	98,78	708,69	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей с фрикадельками	220	6,6	5,98	14,89	139,92	54-5с
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з
	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,9	235,95	54-12м
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	1
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	44,41	2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9	54-3гн
Итого за Обед		691	32,36	15,75	74,19	567,82	
Итого за день		691	32,36	15,75	74,19	567,82	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя	220	13,73	14,39	12,67	240,61	113
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Омлет с зеленым горошком	100	6,53	7,13	3,2	102,33	54-2о
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	86,73	1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	2
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	386
Итого за Обед		712	33,14	31,82	69,42	707,17	
Итого за день		712	33,14	31,82	69,42	707,17	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,77	2,38	19,93	112,2	54-7с
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,22	7,69	38,45	248,05	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	35	2,66	0,28	17,22	82,04	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		735	29,94	31,45	115,63	865,58	
Итого за день		735	29,94	31,45	115,63	865,58	

(лист 7)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

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	220	1,87	4,69	10,65	99,26	54-2с
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	80	12,9	8,98	2,3	140,2	54-12р
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,3	18,7	89,07	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	2
	Напиток апельсиновый	200	0,2		8	33	54-33хн
	Вафли	25	0,7	0,83	19,33	88,5	
Итого за Обед		803	35,64	19,56	104,6	743,67	
Итого за день		803	35,64	19,56	104,6	743,67	

(лист 8)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп фасолевый	220	4,55	4,36	15,42	119,13	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	42	3,19	0,34	20,66	98,45	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	2
	Кисель из яблок	200	0,12	0,32	29,16	105,18	352
Итого за Обед		752	35,64	17,68	98,66	681,2	
Итого за день		752	35,64	17,68	98,66	681,2	

(лист 9)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя	220	13,73	14,39	12,67	240,61	113
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Плов из отварной говядины	150	11,48	11,03	28,95	261,23	54-11м
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	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		665	30,23	26,22	88,26	720,14	
Итого за день		665	30,23	26,22	88,26	720,14	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (кр.перловая)	220	2,34	6,14	15,42	83,61	54-3с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,19	7,41	35,95	246,97	54-4г
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-31м
	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	21,16	100,79	1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	2
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	475
Итого за Обед		748	37,45	30,33	119,4	865,75	
Итого за день		748	37,45	30,33	119,4	865,75	
Итого за период		7 411	335,07	236,88	986,7	7414,59	
Среднее значение за период			33,5	23,7	98,7	741,5	

Составил

Р. Б. Шутая