

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Николаева М. А.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор

ГБОУ «ШКОЛА № 8

ИМ. А.В. ГАВРИШЕНКО

Г.О. ДОНЕЦК»



С. В. Кекиш

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

ГБОУ «ШКОЛА № 7

Г.О. ДОНЕЦК»



В. К. Курдюковская

**Примерное 10-ти дневное меню
школьного обеда для обучающихся 5-11 классов
ГБОУ «ШКОЛА № 8 ИМ. А. В. ГАВРИШЕНКО Г.О. ДОНЕЦК»
ГБОУ «ШКОЛА № 7 Г.О.ДОНЕЦК»
с 01.04.2025 года**

2025 год

Меню приготавливаемых блюд с 01.04.2025 г.

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	Горох овощной отварной с маслом сливочным	50	2,6	2	4,3	45,4	131
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Гуляш (курица)	100	18,2	6,5	4	147,5	260,01
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	84,6	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Завтрак		546	30,2	17,3	82,2	605,7	
Итого за день		546	30,2	17,3	82,2	605,7	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	12	3,1	3,1		41,2	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150	6,5	10,1	29,8	236,3	173
	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,4	299,01
	Какао с молоком.	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382,01
	Яблоки свежие	90	0,4	0,4	8,8	42,3	500,03
Итого за Завтрак		533	22,1	22,3	84,2	630,4	
Итого за день		533	22,1	22,3	84,2	630,4	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,3	20
	Картофельное пюре с маслом	120	2,5	8	17,1	150,5	128
	Оладьи из печени.	70	12,3	12,4	8,6	195,2	282,01
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
Итого за Завтрак		485	18,3	24,4	72,5	584	
Итого за день		485	18,3	24,4	72,5	584	

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	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Макаронные изделия отварные с маслом.	125	4,6	5,2	29,4	183	203,01
	Котлета рыбная (горбуша))	80	14,9	6,4	7,4	146,6	234,09
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Завтрак		503	23,3	14,9	75,9	532,6	
Итого за день		503	23,3	14,9	75,9	532,6	

(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	120	3	3,7	31,1	169,6	305
	Фрикадельки в соусе (говядина)	105	27,3	14,3	11,6	284,6	280
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Печенье	15	1,2	1,4	10,6	59,4	521
Итого за Завтрак		470	34,4	19,8	91,7	688,1	
Итого за день		470	34,4	19,8	91,7	688,1	

(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	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	0,6	0,1	1,2	9,1	70
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо тушеное (курица)	100	18,1	6,4	3,6	145,4	256,01
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Завтрак		590	30,7	16,9	79,3	595,6	
Итого за день		590	30,7	16,9	79,3	595,6	

(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	Сыр (порциями).	15	3,8	3,9		51,5	15,01
	Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша жидкая из манной крупы с маслом	210	6,2	11,3	32,7	258,1	181
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	84,6	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	500,03
Итого за Завтрак		601	18,5	20,5	88,7	619,7	
Итого за день		601	18,5	20,5	88,7	619,7	