

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Николасва М. А.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор



С. В. Кекиш

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

ГБОУ «Школа № 7

Г.О. ДОНЕЦК



евская

**Примерное 10-ти дневное меню
школьного завтрака для обучающихся 1-4 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: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,5	16	122,6	102
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	1,01
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203,02
	Котлеты, биточки (особые) с маслом)	80	13,9	15,8	11,4	244,2	269,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	27	1,5	0,3	13,3	62,6	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		737	28,5	32,5	114	871,4	
Итого за день		737	28,5	32,5	114	871,4	

(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	200	1,8	4,8	11,7	97,5	82
	Салат из свеклы с огурцами	60	0,9	3,7	4	52,7	55
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).	90	15,5	10,6	4,6	170,6	234,02
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
Итого за Обед		777	26,8	28,2	121,3	843,2	
Итого за день		777	26,8	28,2	121,3	843,2	

(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 макаронными изделиями	200	2,3	2,4	16,7	97,6	103
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	80	18,1	5,4	3,3	134,3	247
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	302
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	386,02
	Печенье	25	1,9	2,3	17,7	99	521
Итого за Обед		693	39,6	25,2	109,5	829,7	
Итого за день		693	39,6	25,2	109,5	829,7	

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 картофельный с мясными фрикадельками	200	9,8	3,2	15	128,6	104
	Плов из птицы или кролика	150	19,9	8,7	28,3	271,6	291
	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Хлеб ржаной	35	2	0,4	17,3	81,2	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		682	35,2	16,3	95,9	673,8	
Итого за день		682	35,2	16,3	95,9	673,8	

(лист 5)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (кр. перловая)	200	2,2	5	16,7	121	96
	Картофель и овощи, тушенные в соусе)	150	3,3	9,6	25,1	200,9	142,01
	Котлета из филе индейки.	80	14,1	16,2	12,1	251	54,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Хлеб ржаной	29	1,6	0,3	14,3	67,3	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		711	23,6	31,3	98,2	772,9	
Итого за день		711	23,6	31,3	98,2	772,9	

(лист 6)

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 бобовыми	200	4,3	4,5	16	122,6	102
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	1,01
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203,02
	Котлеты, биточки (особые) с маслом)	80	13,9	15,8	11,4	244,2	269,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	27	1,5	0,3	13,3	62,6	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		737	28,5	32,5	114	871,4	
Итого за день		737	28,5	32,5	114	871,4	