



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 11 Г.О.Харьцызск

О.Н. Соклакова

2025 года

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
на 2025-2026 учебный год
для организации питания обучающихся 1-4 классов
«Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зуевская средняя школа №11 городского округа Харьковска»
Донецкой Народной Республики

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г.	Жиры г	Углеводы	Энерг. ценность калл
1	2	3	4	5	6	7
1-4 класс	День 1					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая с изюмом	200	6,08	7,3	31,13	184,5
54-1з	Сыр полутвердый	30	7	8,8	0	107,5
362	Сок фруктовый	200	0,9	1,3	12,1	80,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
пром	Кондитерские изделия	20	0,3	0,3	11,4	52,6
	Итого:	500	17,08	18,3	63,3	523,6
1-4 класс	День 2					
54-28м	Жаркое по-домашнему	170	13,2	28,2	19,0	191,8
пром	Огурец соленый	30	1,4	0,01	1,9	3,6
54-1 хн	Компот из сухофруктов	200/26,8	0,40	0,40	9,80	81
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
	Итого	550	18,1	29,51	50,6	427,4
1-4 класс	День 3					
54-6г	Рис отварной	150/6,8	2,3	4,5	24,1	163,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	20,1	7,9	2,7	126,4
54-20з	Овощи по сезону	30	1,4	0,01	1,9	11,05
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,8	3,9	25,8	133,4
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
	Итого	530	30,7	17,21	74,4	533,35
1-4 класс	День 4					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150/3,8	7,9	6,8	28,5	207,7

54-14р	Котлета рыбная любительская	100	8,1	8,4	16,1	112,2
54-21з	Овощи по сезону	30	1,4	0,01	1,9	15,65
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	10,3	26,8
	Итого	530	20,6	16,11	76,7	461,35
1-4 класс	День 5					
54-4г	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150/6,75	4,6	5,5	23,7	148,7
54-6м	Биточек мясной	100	14,3	7,1	14,4	210
пром	Икра кабачковая	40	1,4	0,01	1,9	36
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
54-23ги	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	37,8
	Итого	540	27,2	16,41	71,2	531,5
1-4 класс	День 6					
54-5т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	16,88	15,0	15,45	242,8
54-22гн	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
	Итого	500	24,08	20,1	72,55	527,2
1-4 класс	День 7					
54-12г	Каша пшенная со сливочным маслом	150/7,5	4,7	4,7	25,8	125,8
54-5м	Котлета из курицы	100	18,3	17,5	16,5	168,5
54-8г	Капуста тушеная	75	1,85	2,2	7,3	56,75
362	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	80,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,20	14,90	64,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
	Итого	575	29,05	25,3	92,2	530,05
1-4 класс	День 8					
54-12м	Плов с мясом	150	16,55	16,74	18,8	236
54-20з	Овощи по сезону	30	1,4	0,01	1,9	11,05
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
54-23ги	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	37,8
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
	Итого	530	25,15	20,85	63,3	435,85
1-4 класс	День 9					
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100/75	19,2	4,9	11,3	147
310	Картофель отварной со сливочным маслом	150/8	3,0	4,9	29,0	197,2
пром	Огурец соленый	30	1,4	0,01	1,9	3,6
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0

54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	10,3	26,8
	Итого	530	26,8	10,71	69,4	473,6
1-4 классы	День10					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150/15	7,9	6,8	28,5	132,7
54-16м	Тефтели мясные с рисом	100	12,6	14,6	8,0	146,8
54-а	Икра свекольная	60	1,4	0,01	1,9	71,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200/26,8	0,40	0,40	9,80	81
пром	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,20	14,90	64,0
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
	Итого	560	25,5	22,71	69,8	530,9