



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 11

г.о. Харцызск» _____

СШ № 11 Г.О.Харцызск

О.Н. Соклакова

2025 года

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
на 2025 – 2026 учебный год для организации питания обучающихся,
льготных категорий 5 – 11 классов
«Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зуевская средняя школа №11 городского округа Харцызск»
Донецкой Народной Республики

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энерг. ценность калл
5 - 11	День 1					
54-8с	Суп картофельный с бобовыми	250	2,10	2,40	18,30	130,6
54-3г	Макароны отварные с сыром	218	7,9	6,8	28,5	249,2
54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23ги	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	37,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70
пром	Кондитерские изделия	20	0,3	0,3	11,4	52,6
	Итого	822	23,0	18,0	96,4	660,8
5-11	День 2					
54 -2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,64	5,5	16,80	138
54-12м	Плов с мясом	220	25,09	25,09	45,89	283
54-20з	Овощи по сезону	100	0,6	0,2	1,5	19,9
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
54-21гн	Чай с сахаром	200	3,8	3,9	25,8	26,8
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
	Итого	940	32,43	34,47	141,81	653,7
5 - 11	День 3					
54-7с	Суп с пшенной крупой на мясном бульоне	250	6,18	7,23	14,08	149,5
54-16м	Тефтеля мясная	100	14,7	16,35	13,35	221,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180/6,75	11,07	8,4	48	173,55

54-8г	Капуста тушеная	75	1,85	2,2	7,3	56,75
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
362	Сок фруктовый	200	0,9	1,3	12,1	80,00
	Итого	875	36,45	34,68	102,53	819,6
5-11	День 4					
54-7с	Суп с рисовой крупой на мясном бульоне	250	6,18	7,23	14,08	149,5
54-28м	Жаркое по домашнему	180	13,2	18,2	19,0	252,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
54-1хн	Компот из сухофруктов	200/26,8	0,40	0,40	9,80	81,00
пром	Фрукты свежие по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
54-а	Икра свекольная	60	0,6	0,2	1,5	71,4
	Итого	860	24,78	27,93	82,38	740,7
5-11	День 5					
954-7с	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,9	2,5	21,00	149,5
54-6г	Рис отварной	200/9	2,3	4,5	24,1	240
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100/75	19,2	4,9	11,3	147
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
54-21з	Овощи по сезону	30	0,6	0,6	14,7	15,65
54-22гн	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	133,4
	Итого	925	32,9	20,75	123,5	819,55
5-11	День 6					
54-8с	Суп картофельный с бобовыми	250	2,10	2,40	18,30	130,6
54-1г	Макароны отварные со сливочным маслом	180/8	6,1	9,2	34,2	236
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	20,1	7,9	2,7	126,4
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	10,3	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	2,20	0,20	14,90	85,6
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
пром	Огурец соленый	30	1,6	2,1	11,0	3,6
пром	Кондитерские изделия	44	0,3	0,3	11,4	114,4
	Итого	884	34,5	22,36	90,55	793,4
5-11	День 7					
54 -2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,64	5,5	16,80	138

54-14р	Котлета рыбная любительская	100	8,1	8,4	16,1	112,2
103	Картофель отварной с маслом	200	3,2	2,95	26,15	302,7
пром	Икра кабачковая	40	1,6	0,0	1,6	36,00
54-1хн	Компот из сухофруктов	200/26,8	0,40	0,40	9,80	81,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
	Итого	870	19,91	18,38	113,58	825,5
5 - 11	День 8					
54-7с	Суп с гречневой крупой на мясном бульоне	250	9,25	3,75	15,5	149,5
178	Голубцы ленивые со сметанно – томатным соусом	200/120	13,7	13,7	15,6	398
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
362	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	80,0
	Итого	720	31,2	24,0	90,00	761,5
5-11	День 9					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	2,10	2,40	18,30	72,4
54-1т	Запеканка из творога со сметаной	200/20	26,25	23,1	24,00	365
54-21гн	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	133,4
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	50,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
	Итого	820	36,55	31,3	106,1	754,8
5-11	День 10					
54-7с	Суп с рисовой крупой на мясном бульоне	250	10,75	7,5	10	149,5
54-9г	Рагу из овощей	180	3,6	10,0	13,8	151,7
54-5м	Котлета из курицы	100	14,3	7,1	14,4	126,4
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
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	64,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
	Итого	900	36,85	41,6	89,4	651,4