



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 11 Г.О.Харцызск»

О.Н. Соклакова

2025 года

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ

на 2025 – 2026 учебный год для организации питания обучающихся,
воспитанников группы продленного дня
«Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зуевская средняя школа №11 городского округа Харцызска»
Донецкой Народной Республики

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энерг. ценность ккал
ГПД	День 1					
54-8с	Суп картофельный с бобовыми	250	2,10	2,40	18,30	130,6
54-3г	Макароны отварные с сыром	165	7,9	6,8	28,5	207,7
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	769	23,0	18,0	96,4	619,3
ГПД	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	150	25,09	25,09	45,89	236
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	870	32,43	34,47	141,81	606,7
ГПД	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
ГПД	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
ГПД	День 5					
954-7с	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,9	2,5	21,00	149,5
54-6г	Рис отварной	150/6,8	2,3	4,5	24,1	203,5
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	875	32,9	20,75	123,5	783,05
ГПД	День 6					
54-8с	Суп картофельный с бобовыми	250	2,10	2,40	18,30	130,6
54-1г	Макароны отварные со сливочным маслом	150/6,8	6,1	9,2	34,2	196,8
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	854	13,85	22,36	90,55	754,2
ГПД	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	100	8,1	8,4	16,1	112,2

	любительская					
103	Картофель отварной с маслом	155	3,2	2,95	26,15	234
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	825	19,91	18,38	113, 58	756,8
ГПД	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
ГПД	День 9					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясным	250	2,10	2,40	18,30	72,4
54-1г	Запеканка из творога со сметаной	150/15	26,25	23,1	24,00	301,2
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	770	36,55	31,3	106,1	691
ГПД	День 10					
54-7с	Суп с рисовой крупой на мясном бульоне	250	10,75	7,5	10	149,5
54-9г	Рагу из овощей	150	3,6	10,0	13,8	126,4
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	870	36,85	41,6	89,4	626,1