

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
 обучающихся 1-4 классов на период 2025-2026 учебного года
 ГБОУ «ШКОЛА № 57 Г.О.ДОНЕЦК»



Неделя: 1

День: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
7	Сыр (порциями)	20	30,93	39,33	0		480
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	150	0,6	0,6	14,7		70,3
168	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/10	7,82	12,83	34,27		285
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58		118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6		111
	Итого за Завтрак	420	18,41	19,41	88,91		589,03
Обед							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36		93,9
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,8	3,1	16,9		110,6
294	Котлеты рубленые из птицы	90	12,68	12,14	11,84		208
302	Каша гречневая расыпчатая с маслом	200	11,85	6,85	50,45		282,85
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8		86
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	6,84		33,1
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84		44,4
	Итого за Обед	760	34,6	28,78	124,03		858,85

Неделя: 1

День: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
281	Кондитерское изделие	30	3,38	3,77	35,79	190,17	
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	190/20	2,8	7,2	30	200,4	
401	Кефир 3,2 % жирности	200	7,73	8,53	10,67	157	
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	100	1,5	0,5	21	96	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	
	Итого за Завтрак	360	16,93	20,16	107,3	687,97	
Обед							
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,11	3,78	50,16	
82	Борщ с капустой и картофелем и курицей	250/5	6,01	9,74	12,95	164,16	
255	Печень по строгановски	70/7	7,77	17,78	0,98	197,4	
305	Рис припущенный	200/7	20,1	7,7	47,5	364	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	92,46	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	111	
	Итого за Обед	310	41,02	38,97	121,07	1012,28	

Неделя: 1

День: 3

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
21	Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	0,64	3,08	1,81		38,49
268	Биточки мясные	100/10	16,5	24,2	14,32		344
305	Рис припущенный	200	4,87	7,17	48,8		279,6
430	Чай с сахаром	200	3,5	3,7	25,5		142,93
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10,3		50,2
	Итого за Завтрак	1833	147,41	161,81	563,47		4262,72
Обед							
	Кондитерские изделия (вафли, пряники, выпечка)	50	1,4	1,65	38,65		177
201	Суп крестьянский с ячневой крупой, куриным мясом	250	5,82	8,53	6,35		127,34
309	Рагу овощное из птицы	200	2,67	4,8	18,4		127,2
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84		33,1
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6		111
	Итого за Обед	790	16,01	15,82	115,04		657,64

Неделя: 1										
День: 4										
№ реч.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	6	7		
1	2		3	4	5	6		7		
Завтрак										
12	Салат из кукурузы (консервированной)		100	2,88	6,18	8,04		99,3		
287/354	Тефтели с соусом сметанным		100	9,48	9,8	9,94		156,7		
168	Каша вязкая пшеничная с маслом		200/7	4,275	1,215	0,63		129,195		
377	Чай с лимоном		200/4	0,26	0,06	9		41,6		
	Хлеб пшеничный		30	3,04	0,32	19,68		88,8		
Итого за Завтрак			664	19,935	17,575	47,29		515,595		
Обед										
99	Суп из овощей		250	2,12	5,25	11,3		106,87		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами		100	9,75	4,95	3,8		105		
312	Картофельное пюре с маслом сливочным		200/13	4,32	17,68	28,67		291,81		
352	Кисель из яблок		200	0,11	0,12	25,1		119,2		
	Кондитерские изделия (зефир)		60	0,48	0,06	47,88		195		
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,24	6,84		33,1		
	Хлеб пшеничный		30	1,52	0,16	9,84		44,4		
Итого за Обед			660	19,62	28,46	133,43		895,38		

Неделя: 1								
День: 5								
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	
Завтрак								
73	Икра кабачковая	60	0,6	1	1,4	11,6		
282	Оладьи из печени со сметанным соусом	120	21,25	9,58	8,67	232,58		
204	Макароны отварные с сыром	200/32	13,53	15,92	34,13	334,4		
430	Чай с сахаром	200	3,5	3,7	25,5	142,93		
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	88,8		
	Итого за Завтрак	410	41,92	30,52	89,38	810,31		
Обед								
70	Томаты консервированные	100	1,1	0,2	3,8	22		
103	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,3	17,8	109		
306	Биточки куриные паровые с маслом сливочным	80/40	12,2	11,8	6,7	184		
168	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	4,23	0,48	0,36	116,14		
368	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	42		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	92,46		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1		
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	88,8		
	Итого за Обед	900	25,31	15,74	89,4	687,5		

Неделя: 2									
День: 1									
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		
1	2	3	Б	Ж	У		7		
Завтрак									
7	Сыр (порциями)	20	30,93	30,93	39,33		480		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38		251		
281	Печенье	30	3,38	3,77	35,79		190,17		
432	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9		100,6		
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68		88,8		
	Итого за Завтрак	280	46,63	48,42	143,08		1110,57		
Обед									
70	Огурцы консервированные	100	1,1	0,2	2,28		13,2		
108	Суп картофельный с клецками и курицей	250	8,89	6,59	13,5		159,8		
291	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61		471,25		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01		132,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84		33,1		
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6		111		
	Итого за Обед	798	41,15	28,77	123,84		921,15		

Неделя: 2									
День: 2									
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	325			
288	Птица отварная	90	20,88	27,61	0,32	332,72			
302	Каша гречневая расщипчатая с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,75			
430	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	24,66	132,48			
	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	88,8			
	Итого за Завтрак	570	36,07	37,3	163,12	1122,75			
Обед									
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	0,99	2,47	4,37	43,74			
80	Свекольник с курицей	250	2,5	4,5	15	115			
608	Пшеница из курицы	150	28,8	6,4	20,2	252,8			
125	Картофель отварной	200/7	2,89	4,9	23,8	150,4			
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	82			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1			
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	111			
	Итого за Обед	710	41,3	19,11	115,01	788,04			

Неделя: 2									
День: 3									
№ респ.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	
1	2		3	Б	Ж	У	6	7	
Завтрак									
		Кондитерские изделия (вафли, пряники, выпечка)	50	1,4	1,65	38,65	177		
255		Печень по-строгановски	120	17,3	12,2	2,9	192		
204		Макаронные изделия с тертым сыром	200/32	13,53	15,92	34,13	334,4		
377		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		
		Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10,3	50,2		
Итого за Завтрак			230	2,13	0,42	25,5	815,6		
Обед									
		Мармелад	150	4,82	5,43	27,3	191,7		
99		Суп картофельный с горохом и курицей	200	7,86	7,1	13,44	135,47		
298		Голубцы ленивые в соусе	270	20,18	12,5	28,41	306,8		
349		Компот из сухофруктов	200/4	0,26	0,06	9	41,6		
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1		
		Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	111		
Итого за Обед			774	38,24	25,73	109,59	819,67		

Неделя: 2

День: 4

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	150	1,5	0,51	19		95
39	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,02	3	5,07		51,42
388	Котлета рыбная	120	28,8	14	16,6		311
125	Картофель отварной с маслом сливочным	200/13	4,32	17,68	28,67		291,81
430	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	24,66		132,48
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10,3		50,2
	Итого за Завтрак	660	40,44	38,79	104,3		931,91
Обед							
40	Салат картофельный с морковью и кукурузой консервированной	60	1,61	4,27	5,81		68,27
96	Рассольник ленинградский	250	5,69	8,72	16,41		167,47
302	Птица тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2		335
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1		119,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84		33,1
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6		111
	Итого за Обед	770	36,13	31,15	97,96		834,04

Неделя: 2									
День: 5									
№ реч.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У			
1	2		3	4	5	6		7	
Завтрак									
12		Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04		99,3	
679		Каша пшеничная	150	3,384	0,384	0,288		92,916	
260		Гуляш	100	14,55	16,79	2,89		221	
430		Чай с сахаром	200	2,8	3,2	24,66		132,48	
		Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68		88,8	
		Итого за Завтрак	580	26,654	26,874	55,558		634,496	
Обед									
338		Фрукты свежие (яблоко)	100	1,2	3,5	6,7		60,9	
77		Суп картофельный	250	8	7,8	19,7		181,7	
321		Капуста тушеная	230	5,2	7,4	21,2		182	
105		Фрикадельки мясные	90	3,7	3,96	38,88		196,24	
389		Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8		86	
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84		33,1	
		Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6		111	
		Итого за Обед	920	24,22	23,5	137,72		850,94	