



Г.О. ДОНЕЦК»  
Е.А. Стогний

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ  
обучающихся 1-4 классов  
на период 2024-2025 учебного года  
ГБОУ «ГИМНАЗИЯ № 61 Г.О.ДОНЕЦК»**

**Неделя: 1****День: 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
7	Сыр (порциями)	15	23,2	23,2	29,5	360
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10	42
182	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>18,41</b>	<b>19,41</b>	<b>88,91</b>	<b>589,03</b>
<b>Обед</b>						
33	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,66	40,97	56,07
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,8	3,1	16,9	110,6
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,14	11,84	208
182	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,75
389	сок	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>30,75</b>	<b>25,59</b>	<b>4200,9</b>	<b>781,92</b>

**Неделя: 1****День: 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
281	печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17
223	запеканка из творога со сгущенным	160	2,36	6,06	25,26	168,76
379	Кефир 3,2 % жирности	200	5,8	6,4	8	118
338	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>14,56</b>	<b>16,89</b>	<b>99,89</b>	<b>617,33</b>
<b>Обед</b>						
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,89	25,08
82	Борщ с капустой и картофелем	200/4	4,81	7,79	10,36	131,33
243	сосиска отварная	50/5	12,99	12,28	7,68	192,35
107	гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	3,29	7,06	22,21	159,99
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>280</b>	<b>27,33</b>	<b>29,32</b>	<b>98</b>	<b>745,31</b>

**Неделя: 1****День: 3**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ с луком и зел	60	0,64	3,08	1,81	38,49
268	Биточки мясные	75/7,5	9	9	5,53	136,3
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	3,96	38,88	196,2
392	чай с сахаром	200	3,5	3,7	25,5	142,93
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10,3	50,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>2043</b>	106,62	117,56	483,8	<b>3296,4</b>
<b>Обед</b>						
	вафли	50	1,4	1,65	38,65	177
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,65	6,82	5,08	101,87
289	Рагу из птицы	150	2	3,6	13,8	95,4
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	14,17	12,91	109,17	<b>600,37</b>

**Неделя: 1****День: 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58
287/354	Тефтели с соусом сметанным	80	7,58	7,84	7,95	125,36
182	каша пшенная	150/5	3,42	0,972	0,504	103,356
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9	41,6
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	88,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>664</b>	16,03	12,902	41,954	<b>418,696</b>
<b>Обед</b>						
99	Суп с овощной СО СМЕТАНОЙ	200	6,88	6,69	11,3	114,8
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
312	картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,24	13,26	21,5	218,86
352	кисель ИЗ ЯБЛОК	200	0,11	0,12	25,1	119,2
	Кондитерские изделия (зефир)	40	0,32	0,04	31,92	130
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>590</b>	23,14	25,46	110,3	<b>765,36</b>

**Неделя: 1****День: 5**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
50	икра кабачковая	60	0,6	1	1,4	11,6
282	оладьи из печени	100	21,25	9,58	8,67	232,58
204	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/26	10,15	11,94	25,6	250,8
392	чай с сахаром	200	3,5	3,7	25,5	142,93
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	88,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>390</b>	<b>38,54</b>	<b>26,54</b>	<b>80,85</b>	<b>726,71</b>
<b>Обед</b>						
70	томаты консервированные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
140	суп картофельный с лапшой домашней	200	2,24	1,84	14,24	87,2
306	биточки рубленые из птицы (паровые)	60/30	12,2	11,8	6,7	184
182	каша пшеничная	150	3,384	0,384	0,288	92,916
338	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>23,464</b>	<b>15,104</b>	<b>84,248</b>	<b>633,676</b>

**Неделя: 2****День: 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
7	Сыр (порциями)	15	23,2	23,2	29,5	360
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
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	88,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>275</b>	<b>38,9</b>	<b>40,69</b>	<b>133,25</b>	<b>990,57</b>
<b>Обед</b>						
70	огурцы консервированные	60	1,1	0,2	2,28	13,2
108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	8,89	6,59	13,5	159,8
304	плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>798</b>	<b>36,07</b>	<b>24,52</b>	<b>114,92</b>	<b>826,9</b>

**Неделя: 2****День: 2**

338	зефир	100	0,8	0,1	79,8	325
288	птица отварная	90	20,88	27,61	0,32	332,72
182	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,75
379	чай с сахаром	200	2,8	3,2	24,66	132,48
	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	88,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>36,07</b>	<b>37,3</b>	<b>163,12</b>	<b>1122,75</b>
<b>Обед</b>						
10	горошек	60	0,99	2,47	4,37	43,74
34	свекольник	200	2	3,5	12	92
54-29м	шницель из курицы	120	23	5,1	16,2	202,2
310	картофель отварной	150/5	3,87	6,53	31,7	200,53
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>630</b>	<b>35,98</b>	<b>18,44</b>	<b>115,91</b>	<b>764,57</b>

## Неделя: 2

### День: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
	вафли	50	1,4	1,65	38,65	177
431	печень по-строгановски	90	12,4	8,9	2,3	140
204	макаронные изделия с тертым сыром	150/18/12	10,15	11,94	25,8	250,8
407	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	хлеб пшеничный	30	2	0,4	10,3	50,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>230</b>	2,13	0,42	25,5	<b>680</b>
<b>Обед</b>						
	мармелад	150	4,82	5,43	27,3	191,7
102	суп картофельный с горохом	200	7,86	7,1	13,44	135,47
297	голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06
377	компот из с/фр	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>774</b>	34,83	23,97	105,24	<b>772,93</b>

**Неделя: 2****День: 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
338	Бананы	100	1,5	0,51	19	95
70	салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42
388	котлета рыбная	90	21,6	10,5	12,4	233
312	картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,24	13,26	21,5	218,86
379	чай с сахаром	200	2,8	3,2	24,66	132,48
	хлеб пшеничный	30	2	0,4	10,3	50,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>32,16</b>	<b>30,87</b>	<b>92,93</b>	<b>780,96</b>
<b>Обед</b>						
40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И КУКУРУЗОЙ КОНСЕР	60	1,61	4,27	5,81	68,27
96	Рассольник ленинградский	250	5,69	8,7	16,41	167,47
302	птица, тушеная в соусе с овощами	200	20,6	15,1	16,7	291
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>33,13</b>	<b>28,83</b>	<b>95,46</b>	<b>790,04</b>

Неделя: 2						
День: 5						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
42	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (консервированной)	60	2,88	6,18	8,04	99,3
182	каша пшеничная	150	3,384	0,384	0,288	92,916
260	гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221
379	чай с сахаром	200	2,8	3,2	24,66	132,48
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	88,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>26,654</b>	<b>26,874</b>	<b>55,558</b>	<b>634,496</b>
<b>Обед</b>						
67	яблоко	60	1,2	3,5	6,7	60,9
77	суп картофельный	200	6,4	6,24	15,76	145,36
№534 (3)	капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158
471	фрикаделька	90	3,7	3,96	38,88	196,24
389	сок	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>21,92</b>	<b>20,94</b>	<b>130,98</b>	<b>790,6</b>

**Примечание:**

\*\* Меню может меняться в зависимости от предельно-допустимых цен и наличия продуктов на складе.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс.	2010
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс.	2011
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс.	2014
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс.	2015
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс.	2016
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс.	2017
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс.	2005
сборник Пермь ,	2001
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях ( Пособие, Новосибирск .	2022
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008	2008
сборник шк. 2004 г.	

Пронумеровано и пронумеровано

12 (Двенадцать)  
листов

Директор ГБОУ

«ГИМНАЗИЯ № 61 Г.О. ДОНЕЦК»



*Е.А. Стогий* Е.А. Стогий

