

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ

«ГИМНАЗИЯ № 61 Г.О.ДОНЕЦК»

Е.А. Стогний



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ  
обучающихся 5-11 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)	20	30,93	39,33	0	480
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3
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>420</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	100	1,43	6,09	8,36	93,9
104/105	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
182	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,85	6,85	50,45	282,85
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>34,6</b>	<b>28,78</b>	<b>124,03</b>	<b>858,85</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	190/20	2,8	7,2	30	200,4
379	Кефир 3,2 % жирности	200	7,73	8,53	10,67	157
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>360</b>	<b>16,93</b>	<b>20,16</b>	<b>107,3</b>	<b>687,97</b>
<b>Обед</b>						
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,11	3,78	50,16
82		Борщ с капустой и картофелем	250/5	6,01	9,74	12,95
243	сосиска отварная	70/7	7,77	17,78	0,98	197,4
107	гороховое пюре с маслом сливочным	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>310</b>	<b>41,02</b>	<b>38,97</b>	<b>121,07</b>	<b>1012,3</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	100/10	16,5	24,2	14,32	344
304	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,87	7,17	48,8	279,6
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>1833</b>	147,41	161,81	563,47	<b>4262,7</b>
<b>Обед</b>						
	вафли	50	1,4	1,65	38,65	177
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34
289	Рагу 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	16,01	15,82	115,04	<b>657,64</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)	100	2,88	6,18	8,04	99,3
287/354	Тефтели с соусом сметанным	100	9,48	9,8	9,94	156,7
182	каша пшеничная	200/7	4,275	1,215	0,63	129,2
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>	<b>19,935</b>	<b>17,575</b>	<b>47,29</b>	<b>515,6</b>
<b>Обед</b>						
99	Суп с овощной СО СМЕТАНОЙ	250	2,12	5,25	11,3	106,87
229	Рыба, тушеная 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>19,62</b>	<b>28,46</b>	<b>133,43</b>	<b>895,38</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	120	21,25	9,58	8,67	232,58
204	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200/32	13,53	15,92	34,13	334,4
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>410</b>	<b>41,92</b>	<b>30,52</b>	<b>89,38</b>	<b>810,31</b>
<b>Обед</b>						
70	томаты консервированные	100	1,1	0,2	3,8	22
140	суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,3	17,8	109
306	биточки рубленные из птицы (паровые)	80/40	12,2	11,8	6,7	184
182	каша пшеничная	200	4,23	0,48	0,36	116,14
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>900</b>	<b>25,31</b>	<b>15,74</b>	<b>89,4</b>	<b>687,5</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)	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
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>280</b>	46,63	48,42	143,08	<b>1110,6</b>
<b>Обед</b>						
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
304	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>798</b>	41,15	28,77	123,84	<b>921,15</b>

<b>Неделя: 2</b>						
<b>День: 2</b>						
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>1122,8</b>
<b>Обед</b>						
10	горошек	60	0,99	2,47	4,37	43,74
34	свекольник	250	2,5	4,5	15	115
54-29м	шницель из курицы	150	28,8	6,4	20,2	252,8
310	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>41,3</b>	<b>19,11</b>	<b>115,01</b>	<b>788,04</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	120	17,3	12,2	2,9	192
204	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200/32	13,53	15,92	34,13	334,4
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>815,6</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	270	20,18	12,5	28,41	306,8
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>	38,24	25,73	109,59	<b>819,67</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	150	1,5	0,51	19	95
70	салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42
388	котлета рыбная	120	28,8	14	16,6	311
312	картофельное пюре с маслом сливочным	200/13	4,32	17,68	28,67	291,81
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>	40,44	38,79	104,3	<b>931,91</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	8,72	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	36,13	31,15	97,96	<b>834,04</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)	100	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>580</b>	<b>26,654</b>	<b>26,874</b>	<b>55,558</b>	<b>634,5</b>
<b>Обед</b>						
67	яблоко	100	1,2	3,5	6,7	60,9
77	суп картофельный	250	8	7,8	19,7	181,7
№534 (3)	капуста тушеная	230	5,2	7,4	21,2	182
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>920</b>	<b>24,22</b>	<b>23,5</b>	<b>137,72</b>	<b>850,94</b>

**Примечание:**

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс.	2010
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс.	2011
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс.	2014
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс.	2015
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс.	2016
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс.	2017
Сборник рецептов 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 рецептов 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
сборник шк.	2004

Пронумеровано и пронумеровано

11 (Однимаршрутная)  
листов

Директор ГБОУ  
«ГИМНАЗИЯ № 61 Г.О. ДОНЕЦК»

Е.А. Стогний



Table with multiple columns and rows, containing numerical data and text. The table is partially obscured by a signature and stamp. The text is mostly illegible due to blurring and low resolution.