



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без
попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ

Симферополь, 2024-2025 гг.

вес блюда						энергетическая			
приём пищи	наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рец-ры		
Неделя 1									
День 1									
Завтрак									
	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2			71
	Макаронные изделия с сыром	150/5/20	14,42	16,75	32	343,3			204
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8			349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73			пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5			338
	Кондитерские изделия	15,00	1,30	3,80	12,50	70,00			пр
итого за завтрак			6,57	9,92	61,12	702,8			
Обед									
	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,84	1,92	3,96	36,36			45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80			96
	Котлета из птицы	100	15,90	15,20	14,70	275,10			294
	Каша вязкая пшённая	150	4,20	5,00	23,90	157,50			303
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	132,80			349
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00			пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70			ППР
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00		20,20	84,80			ППР
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140			пр
итого за обед			22,05	20,23	109,94	1050,06			
полдник ГПД									
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80			3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00			376
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50			пр
итого за полдник			6,83	8,92	43,63	290,30			
итого за день			35,45	39,07	214,69	2043,16			

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептов
День 2							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	6	10,85	42,95	294	174
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	338
итого за завтрак			24,82	18,24	73,22	610,5	
Обед							
	Овощи по сезону	45	0,33	0,06	0,87	5,4	71
	Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Печень тушённая в соусе	50/30	10,15	7,03	3,05	127,52	261
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Сыр порциями	20	4,67	5,87	0	72	15
итого за обед			32,41	36,89	89,53	631,12	
полдник ГПД							
	Печенье сливочное "Кубаночка"	50	4,3	11,15	32	198,25	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
итого за полдник			5,3	11,15	52,2	283,05	
итого за день			62,53	66,28	214,95	1524,67	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецеп-ры
День 3							
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Птица тушеная в соусе	45/45	13,23	10,68	2,93	160,75	290
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,5	121,67	пр
итого за завтрак			16,79	4,72	66,1	569,18	
Обед							
	Овощи по сезону	45	0,32	0,05	0,86	5,4	71
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	82
	Фрикадельки куриные в соусе	95/40	9,98	12,53	9,88	201,41	261
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за обед			24	22,34	99,29	886,85	
полдник ГПД							
	сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за полдник			4,2	8,2	58,8	295,3	
итого за день			44,99	54,82	195,55	1751,33	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда		белки		жиры		углеводы		ценность		№ рец-ры	
День 4															
Завтрак															
			Омлет натуральный с маслом	116		10,86		19,2		2,04		224		210	
			Бутерброд с повидлом	40/5/20		2,83		4,57		32,84		184,08		2	
			Кондитерские изделия	15		1,3		3,8		12,5		70		пр	
			Чай с сахаром	200/10		0,07		0,02		15		60		376	
			Фрукты свежие	100,00		0,60		0,60		13,60		70,50		338	
итого за завтрак						13,2		18,52		79,4		608,58			
Обед															
			Салат из отварной свеклы	50		0,77		3,4		4,54		50,91		52	
			Суп из овощей	200		1,3		3,4		7,3		76,2		99	
			Котлета рыбная	75		8,37		10,24		10,11		166,36		234	
			Пюре картофельное	150		3,1		4,8		20,4		137,3		312	
			Сок фруктовый	200		1				20,2		84,8		376	
			Хлеб пшеничный	30		2,4		0,3		14,7		73		пр	
			Хлеб ржаной	20		2,1		0,8		10,6		64,7		пр	
			печенье "Кубаночка"	50		4,33		12,67		41,67		233,33		пр	
итого за обед						25,46		40,06		129,05		886,6			
полдник															
			Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16		6,1		8,3		14,83		157,8		3	
			Чай с сахаром	200		0,07		0,02		15		60		376	
			Кондитерские изделия	15		1,3		3,8		12,5		70		пр	
			Фрукты свежие	100		0,6		0,6		13,6		70,5		пр	
итого за полдник						8,13		12,72		56,13		360,3			
итого за день						46,79		71,3		264,58		1855,48			

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	какая ценность	№ рец-ры
День 5							
Завтрак							
	Салат из моркови с сахаром	35	0,74	0,06	6,89	49,02	62
	Запеканка из творога со сметаной	140/20	25,73	19,47	49,29	475,30	223
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
итого за завтрак			27,14	20,15	84,78	654,82	
Обед							
	Овощи по сезону	35	0,23	0,07	0,8	7,7	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Биточки мясные	95	11,14	28,86	11,43	352,37	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,3	14,16	79,34	пр
итого за обед			29,6	44,68	124,53	1081,85	
полдник ГПД							
	сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	вафли "Муля"	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник			8,35	13,61	49,93	316,67	
итого за день			58,07	74,55	233,67	2053,34	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	какая ценность	№ рец-ры
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Макаронные изделия с сыром	150/5/20	14,42	16,75	32	343,3	204
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
итого за завтрак			4,3	4,7	40,8	541,88	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Биточек рыбный	95	10,57	12,94	12,76	210,21	234
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	ППР
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	ППР
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за обед			22,61	30,32	117,46	843,31	
полдник ГПД							
	Печенье сливочное "Кубаночка"	50	4,3	11,15	32	198,25	пр
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
итого за полдник			4,4	11,15	52,2	283,05	
итого за день			36,58	51,21	262,58	1668,24	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 7							
Завтрак							
	Овощи по сезону	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Котлета из птицы	95	15,18	14,57	14,1	276,06	294
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	ППР
итого за завтрак			18,15	30,67	66,99	581,63	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,92	4,08	5,45	61,09	52
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	101
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303
	Гуляш мясной	50/45	10,15	26,89	2,75	294,8	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	печенье "Палочки-считалочки"	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за обед			27,59	49,94	110,53	976,4	
полдник	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
итого за полдник			8,13	12,72	56,13	360,3	
итого за день			53,87	93,33	233,65	1918,33	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
День 8							
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Котлета рыбная	90	10,05	12,29	12,13	199,63	234
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
итого за завтрак			5,07	4,52	56,3	526,69	
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,18	0,03	0,48	3	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Биточки мясные	85	9,97	25,82	10,22	315,27	268
	Пюре картофельное	150,00	3,10	4,80	20,40	137,30	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за обед			28,05	29,94	122,08	875,23	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	389
	Фрукты свежие	200	1,4	0,2	26,4	120	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник			5,35	8,81	74,94	363,47	
итого за день			75,55	60,82	300,57	1765,39	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	какая ценность	№ рец-ры
День 9							
Завтрак							
	Салат из моркови с сахаром	60	1,27	0,1	11,81	84,03	62
	Оладьи со сметаной	90/15	7,57	7,75	54,67	366,13	401
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за завтрак			10,84	15,97	108,27	720,66	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	99
	Биточки куриные	100	11,73	30,38	12,03	370,91	268
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	312
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр
итого за обед			24,23	47,96	119,77	1102,79	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200	1		20,2	84,8	389
	вафли "Муля"	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник			3,95	8,61	48,53	243,47	
итого за день			48,28	73,67	235,38	2066,92	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	189,3	121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
итого за завтрак			16,08	17,98	41,93	514,1	
Обед							
	Овощи по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	100/40	15,3	18,48	14,02	296,93	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
всего за обед			31,3	41	131,44	876,93	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	376
	фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	пр
итого за полдник			6,83	8,92	43,63	290,30	
всего за день			54,21	67,9	217	1681,33	