УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
_____В.Э.Гапошкин
«____»_____2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор
_____
«__» _____2026 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных организациях, отнесенных к льготной категории
(Первая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

г.Симферополь, 2026-2027 гг.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	**5-11 классы**						
День 1	Свежие овощи (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
Завтрак	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,16	290,40	303
	Птица туш. в томатном соусе	100	16,60	13,30	3,70	200,90	290/673
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пр
Итого за завтрак		**680**	**25,13**	**23,44**	**96,36**	**697,96**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	70
	Суп с картоф. с бобовыми (гороховый)	250	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Рыба тушеная с овощами	100	9,80	4,90	3,80	98,50	229
	Макаронные изделия отварные с слив.маслом	180	6,70	5,40	31,70	202,20	309
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		**840**	25,75	16,85	68,70	531,60	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,50	86,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		**280**				**160,00**	
Итого за день		**1800**				**1389,56**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70
День 2	Омлет с маслом сливочным	150	10,21	11,90	7,92	161,90	210
Завтрак	Бутерброд с маслом 40/5	45	2,70	8,40	16,70	153,20	1
	Какао с молоком	200	8,00	7,20	35,20	237,60	382
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за завтрак		**525**	**21,55**	**27,93**	**70,13**	**601,00**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250	2,50	8,80	9,50	127,20	82
	Котлета куриная с соусом	100	11,00	28,80	12,50	353,20	268
	Каша вязкая "Артек"	180	4,80	5,10	29,50	183,10	303
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за обед		**950**	**25,38**	**44,76**	**108,92**	**941,30**	
Полдник ПГД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,00**	**339,20**	
Итого за день		**1755**				**1881,50**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Каша молочная гречневая	250	11,30	16,30	44,00	367,90	183
День 3	Бутерброд с маслом и сыром 50/5/25	80	9,80	13,30	23,80	254,10	3
Завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за завтрак		**630**	**22,10**	**30,20**	**98,40**	**753,80**	
Обед	Салат из капусты квашеной	60	0,96	3,06	1,95	40,61	47
	Суп с макаронными изделиями	250	2,80	3,50	17,50	112,70	259
	Рагу из птицы	215	15,43	14,39	21,77	266,60	289
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		**785**	**24,86**	**22,47**	**86,82**	**638,67**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
Итого за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,70**	**284,90**	
Итого за день		**1695**				**1677,37**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	55	0,44	0,055	0,935	7,15	70
День 4	Рыба тушённая с овощами	100	9,70	4,90	3,80	98,10	229
Завтрак	Картофель отварной	180	3,40	5,20	27,50	170,40	125
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,00	62,40	376
Итого за завтрак		**575**	**17,34**	**10,56**	**66,74**	**432,45**	
Обед	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	55	0,90	2,30	4,00	40,30	53
	Рассольник ленинградский	250	4,00	5,10	12,00	109,90	96
	Каша вязкая гречневая	180	5,60	5,90	24,70	174,30	303
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	110	8,50	10,30	7,80	157,90	297
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Яйцо отварное	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
Итого за обед		**905**	**31,50**	**31,00**	**95,50**	**787,00**	
Полдник ГПД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,80**	**342,40**	
Итого за день		**1760**				**1561,85**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	55	0,6	0,05	0,88	8,8	70
День 5	Котлета куриная с соусом томатным 85/35	120	10,92	28,53	12,99	354,77	268
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,80	7,90	31,10	222,70	309
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за завтрак		**585**	**21,72**	**36,78**	**79,87**	**742,17**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70
	Суп из овощей	250	1,50	4,30	9,00	80,70	99
	Гуляш мяса птицы	100	15,44	12,00	3,56	177,56	260
	Каша вязкая "Артек"	180	4,70	5,00	29,50	181,80	303
	Кофейный напиток	200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Всего за обед		**820**	**30,58**	**25,43**	**89,17**	**702,06**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,50**	**162,00**	
Всего за день		**1685**				**1606,23**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда гр.**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Блинчики с фруктовой начинкой	120	4,98	9,60	30,10	246,85	пр
День 6	Сгущенное молоко	40	2,8	3,4	22,4	132	пр
Завтрак	Молочная каша геркулесовая	170	10,84	4,86	39,91	239,06	182
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
Итого за завтрак		**530**	**18,72**	**17,86**	**107,41**	**678,31**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,07	0,85	6,50	70
	Борщ из капусты с картофелем	250	2,50	8,80	11,80	136,40	82
	Печень говяжья туш. в соусе сметанном	100	14,00	9,80	4,20	161,00	261
	Каша вязкая рисовая	180	3,10	5,00	31,90	185,00	303
	Яйцо отварное	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		**890**	**32,00**	**30,97**	**94,75**	**786,60**	
полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	376
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**26,70**	**158,80**	
итого за день		**1700**				**1623,71**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	9,6	70
День 7	Котлета из мяса птицы	95	11,70	30,30	12,36	371,35	268
Завтрак	Каша вязкая пшённая	180	5,00	5,90	28,80	188,30	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Кофейный напиток	200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
Итого за завтрак		**565**	**22,96**	**39,16**	**72,82**	**740,55**	
Обед	Салат из капусты квашеной	60	0,96	3,06	1,95	40,61	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	3,50	17,50	112,70	103
	Фрикадельки куриные в сметанно-томат. соусе	85	7,23	7,06	6,81	162,48	297/331
	Пюре картофельное	180	3,80	5,80	24,50	165,40	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пр
Итого за обед		**935**	**20,89**	**21,32**	**106,16**	**744,29**	
Полдник ГПД	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,00**	**339,20**	
итого за день		**1780**				**1824,04**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	Салат из свеклы отварной	60	0,80	3,60	4,90	55,20	52
День 8	Печень говяжья в смет. соусе	100	14,00	9,80	4,20	161,00	261
Завтрак	Картофель отварной	180	3,40	5,20	27,50	170,40	310
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
Итого за завтрак		**580**	**21,50**	**19,00**	**71,20**	**541,80**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,07	0,85	6,50	70
	Суп с бобовыми (гороховый)	250	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Котлета из мяса птицы	100	15,89	15,22	14,78	259,67	294
	Каша вязкая гречневая	180	5,60	5,90	24,70	174,30	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
Итого за обед		**1140**	**33,99**	**28,49**	**135,23**	**934,17**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,60	200,50	пр
Итого за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,80**	**285,30**	
Итого за день		**2000**				**1761,27**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	Каша молочная гречневая	250	11,30	16,30	44,00	367,90	183
День 9	Бутерброд с сливоч. маслом и сыром 60/10/20	90	11,00	14,90	26,70	284,90	3
Завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,00	20,80	87,20	389
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за завтрак		**640**	**23,70**	**31,60**	**101,30**	**784,40**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	70
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,00	5,00	12,00	101,00	96
	Котлета рыбная в сметанном соусе	100	8,70	7,30	12,50	150,50	234
	Макароны отварные с маслом	180	6,70	5,40	31,70	202,20	309
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пр
Итого за обед		**940**	**23,85**	**19,65**	**119,40**	**752,00**	
Полдник ГПД	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,80**	**342,40**	
Итого за день		**1860**				**1878,80**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Запеканка из творога со сметоной 150/20	170	18,20	14,60	32,10	332,60	223
День 10	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
Завтрак	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386/пр
Итого за завтрак		**570**	**24,00**	**19,60**	**62,10**	**520,80**	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	55,68	52
	Суп картофельный с гречкой	250	2,00	2,80	12,00	81,20	101
	Пюре картофельное	180	3,80	5,80	24,50	165,40	312
	Биточки /котлеты куриные	95	7,70	17,31	11,51	213,34	268
	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Итого за обед		**845**	**20,44**	**31,21**	**104,36**	**760,92**	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**26,70**	**158,80**	
Итого за день		**1695**				**1440,52**	