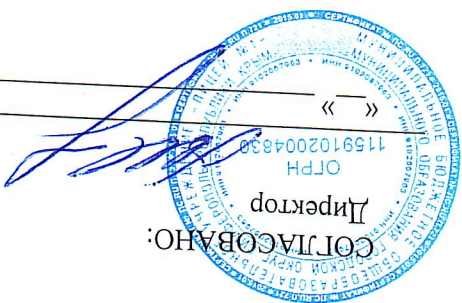


УТВЕРЖАЮ:
Генеральный директор АО «Топшикетор»
В.В. Талошкин
2026 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор
О.П.Н.
1159102004830
2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся.
Получающих, общеобразовательных организациях
(Первая смена)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2026-2027 гг.

Приём пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	1-4 классы	ХАЛЯЛЬ						
День 1	Свежие овощи							
Завтрак								
	Огурец свежий							
	Каша вязкая рисовая		70,00	0,50	0,10	1,30	8,10	
	Птица туш. в томатном соусе		160,00	2,70	4,50	28,30	164,50	71
	Фрукты свежие (яблоко)		100,00	16,60	13,30	3,70	200,90	303
	Чай с сахаром		100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	290/331
	Хлеб пшеничный в/с		200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	338
Итого за завтрак			45,00	3,60	0,45	22,10	106,85	376
Обед			675,00				603,01	пр
	Салат из св.огурцов и св. помидоров							
	Суп с картоф. с бобовыми (гороховый)		55,00	0,50	0,33	2,00	12,97	
	Рыба тушеная с овощами 45/45		200,00	4,40	4,20	13,20	108,20	24
	Макаронные изделия отварные с слив.маслом		90,00	8,80	4,40	3,40	88,40	102
	Сок фруктовый		150,00	5,60	4,50	26,40	168,50	229
	Хлеб пшеничный		200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	309
Итого за обед			60,00	4,80	0,30	29,40	139,50	389
Полдник ГПД			755,00					пр
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт						605,57	
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт		200,00	0,00	0,00	21,50	86,00	пр
			80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник								
Итого за день			280,00				160,00	
			1710,00				1368,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	ХАЛЯЛЬ						
День 2							
Завтрак							
	Огурец свежий						
	Омлет с маслом сливочным	30,00	0,20	0,00	0,60	3,20	71
	Бутерброд с маслом 40/5	111,00	10,80	19,50	2,10	227,10	210
	Какао с молоком	45,00	2,70	8,40	16,70	153,20	1
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	8,00	7,20	35,20	237,60	382
Итого за завтрак		200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	389
Обед		586,00				709,10	
	Салат из свежих огурцов						
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	60,00	1,00	3,00	4,20	47,80	20
	Котлета из птицы (курица) с соусом	200,00	2,00	7,00	9,50	109,00	82
	Каша вязкая "Артек"	110,00	19,10	18,40	17,80	313,20	294
	Компот из сухофруктов	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Хлеб пшеничный	200,00	0,60	0,10	16,00	67,30	342
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	30,00	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Кондитерские изделия	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
		895,00				1011,60	
Полдник ПГД							
	Сок восстановленный 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
Итого за полдник							
Итого за день		280,00				339,20	
		1761,00				2059,90	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1	ХАЛЯЛЬ						
День 3							
Завтрак							
	Каша молочная гречневая						
	Бутерброд с маслом и сыром 40/5/25	250,00	11,30	16,30	44,00	367,90	183
	Напиток из плодов шиповника	70,00	8,50	11,60	20,80	221,60	3
	Фрукты свежие	200,00	0,60	0,20	20,80	87,40	388
Итого за завтрак		100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Обед		620,00				739,10	
	Салат из помидоров и консервир. огурцов						
	Суп с макаронными изделиями	70,00	0,60	4,30	3,40	54,70	26
	Рагу из птицы (курица)	200,00	2,20	2,80	14,00	90,00	259
	Чай с сахаром	215,00	20,10	48,20	26,90	621,80	259
	Хлеб пшеничный	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за обед		30,00	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Полдник ГПД		745,00				985,26	
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт						
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
		80,00	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
Итого за полдник							
Итого за день		280,00				284,90	
		1645,00				2009,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Салат из свежих помидор	55,00	0,70	3,40	2,50	43,40	23
	Рыба тушённая с овощами	100,00	9,70	4,90	3,80	98,10	229
	Картофель отварной	150,00	2,90	4,40	23,00	143,20	125
	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,00	15,00	62,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	40,00	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
Итого за завтрак		545,00				441,50	
Обед							
	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	55,00	0,90	2,30	4,00	40,30	53
	Рассольник ленинградский	200,00	3,20	4,10	9,60	88,10	96
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,70	5,00	20,60	146,20	303
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	105,00	8,10	9,90	7,50	151,50	297
	Хлеб пшеничный в/с	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	16,00	67,30	377
Итого за обед		820,00				730,70	
Полдник ГПД							
	Сок восстановленный 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за полдник		280,00				342,40	
Итого за день		1645,00				1514,60	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Помидор свежий						
	Гуляш мясной (говядина) в соусе томат. с овощ.	55,00	0,60	0,10	1,90	10,90	
	Макаронные изделия отварные	60,0	3,20	8,50	1,00	93,30	71
	Сок фруктовый	150,0	5,70	6,60	26,00	186,20	260
	Хлеб пшеничный в/с	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	309
Итого за завтрак		30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	389
Обед		495,00				446,30	пр
	Огурец свежий						
	Суп из овощей	40,00	0,30	0,00	0,80	4,40	71
	Котлеты из курицы	200,00	1,20	3,40	7,20	64,20	99
	Каша вязкая "Артек"	90,00	14,30	13,70	13,30	233,70	294
	Кофейный напиток	150,00	3,90	4,20	24,60	151,80	303
	Хлеб пшеничный	200,00	3,20	2,60	16,00	100,20	379
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Фрукты свежие	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
Всего за обед		100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Полдник ГПД		840,00				774,80	
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт						
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Всего за день		280,00				162,00	
		1615,00				1383,10	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Блинчики с фрук. начинкой со сметаной	140,00	6,20	8,50	39,30	258,50	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,40	376
Итого за завтрак		540,00				406,90	
Обед							
	Салат из свежих помидоров	50,00	0,70	3,10	2,30	39,90	71
	Борщ из капусты с картофелем	200,00	2,00	7,00	9,40	108,60	82
	Печень говяжья туш. в соусе сметанном	90,00	12,60	8,80	3,80	144,80	261
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,60	4,20	26,60	154,60	303
	Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		800,00				745,60	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	376
Итого за полдник		280,00				158,80	
итого за день		1620,00				1311,30	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов	60,00	0,40	3,60	1,40	39,60	71
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	24,00	157,80	303
	Гуляш мясной (говядина) в томатном соусе	60,00	3,10	8,50	1,00	92,90	260
	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,60	16,00	100,20	379
	Хлеб пшеничный в/с	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак		500,00				461,60	
Обед							
	Салат из капусты со свеж. огурцом	60,00	1,60	4,40	1,90	53,60	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,80	14,00	90,00	103
	Фрикадельки курин. в соусе сметанно-томат.	100,00	6,20	14,20	10,20	197,00	279
	Пюре картофельное	160,00	3,40	5,10	21,80	146,70	312
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за обед		880,00				768,20	
Полдник ГПД							
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник							
Итого за день		280,00				339,20	
		1660,00				1569,00	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Салат из свеклы отварной	60,00	0,80	3,60	4,90	55,20	52
	Печень говяжья в смет. соусе	90,00	12,60	8,80	3,80	144,80	261
	Картофель отварной	150,00	2,90	4,40	23,00	143,20	310
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,40	376
Итого за завтрак		540,00				498,40	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов						
	Суп с бобовыми (гороховый)	60,00	0,50	0,40	2,20	14,40	21
	Гуляш мясной (говядина)	200,00	4,40	4,20	13,20	108,20	102
	Каша вязкая гречневая	60,00	3,10	8,50	1,00	92,90	260
	Хлеб пшеничный в/с	150,00	4,70	5,00	20,60	146,20	303
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Компот из сухофруктов	30,00	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		200,00	0,60	0,10	16,00	67,30	377
Полдник ГПД		730,00				587,30	
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт						
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		80,00	3,30	4,10	37,60	200,50	пр
Итого за день		280,00				285,30	
		1550,00				1371,00	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Каша молочная гречневая						
	Бутерброд с сливоч. маслом и сыром 60/10/20	250,00	11,30	16,30	44,00	367,90	183
	Напиток из плодов шиповника	90,00	11,00	14,90	26,70	284,90	3
	Фрукты свежие (яблоко)	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за завтрак		100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
		640,00				799,80	
Обед							
	Салат из свежих помидор						
	Рассольник "Ленинградский"	60,00	0,80	3,70	2,80	47,70	21
	Котлета рыбная в сметанном соусе	200,00	1,60	4,00	9,60	80,80	96
	Макароны отварные с маслом	95,00	8,30	6,90	11,90	142,90	234
	Сок фруктовый	150,00	5,60	4,50	26,40	168,50	309
	Хлеб пшеничный	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за обед		30,00	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Полдник ГПД		765,00				685,80	
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт						
	Сок восстановленный 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
		200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник							
Итого за день		280,00				342,40	
		1685,00				1828,00	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	1-4 классы ХАЛЯЛЬ						
День 10							
Завтрак							
	Запеканка из творога со сметаной	170,00	18,20	14,60	32,10	332,60	223
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386/пр
Итого за завтрак							
Обед		570,00				520,80	
	Салат из св. помидоров и огурцов	60,00	1,20	3,90	4,80	59,10	24
	Суп картофельный с гречкой	200,00	2,00	7,00	9,40	108,60	101
	Пюре картофельное	150,00	3,20	4,80	20,40	137,60	312
	Котлета "Московская" (курица/говядина)	75,00	5,60	6,90	6,20	109,30	270
	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Итого за обед		745,00				659,90	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый "Смешарик" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		280,00				158,80	
Итого за день		1595,00				1339,50	