

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

В.Э.Гапошкин

«13» «01» 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

[Подпись]

«12» «01» 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
отнесенных к льготной категории
(первая смена).
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ

Симферополь, 2024-2025 гг.

прием пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Салат из моркови с изюмом	50	0,63	0,07	11,14	47,65	66
	Винегреты /оладьи с соусом из пс вида	120/35	5,47	4,3	14,72	188,4	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
Итого за завтрак						366,55	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	55,00	0,73	1,79	3,56	33,2	45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,10	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,70	228,80	294
	Каша вязкая пшениная	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	35,00	2,80	0,35	17,15	85,7	ппр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70	ппр
Итого за обед						715,19	
полдник ГПД							
	В/терброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,10	пр
Итого за полдник						290,30	
Итого за день						1372,04	

Возрастная группа	Наименование блюда	Взвешивание	Время приготовления	Количество	Время приготовления	Время приготовления	Время приготовления	Время приготовления	Время приготовления
День 2									
Завтрак									
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	0,6	3,5	71		
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04	84	229		
	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	40	3,2	0,4	19,6	97,33	np		
Итого за завтрак									
						398,93			
Обед									
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	0,6	3,5	71		
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102		
	Тефтели мясные	65/45	7,31	16,92	12,19	234,15	279		
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5,3	20,5	145,5	303		
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	np		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	np		
Итого за обед									
						780,59			
Полдник (ПП)									
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	np		
	Компот «Фрукто-няня» 1 шт.	200			22,6	90	np		
Итого за полдник									
						248,67			
Итого за день									
						1428,19			

Время приема пищи	Наименование блюда	вес блюда, кг	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	количество порций
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом	150/60	33,45	25,31	64,03	617,39	223
	Чай с сахаром	200/-0	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за завтрак						748,39	
Обед							
	Овощи по сезону	28,01	0,20	0,03	0,43	2,81	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Фрикадельки куриные в соусе	60/30	9,79	11,83	8,97	190,04	297
	Каша овсяная "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	np
Итого за обед						700,24	
Полдник							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	np
	Печенье «Палочка-считалочка» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	np
Итого за полдник						241,35	
Итого за день						1689,98	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	210
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/11	7	8,6	16,01	171,3	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Сок фруктовый 1 шт.	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	338
Итого за завтрак						545,97	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,64	103
	Котлета рыбная с соусом	60/55	7,53	10,94	11,31	173,84	234/330
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	190,52	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						724,45	
Полдник							
	Пирожок с начинкой	80	3,76	4,16	40,72	199,6	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						288,3	
Итого за день						1558,72	

Время приема пищи	Наименование блюда	Количество	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кДж	Назначение
День 5							
Завтрак							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,18	52
	Жаркое по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00	415,33	259
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,53	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак						628,74	
Обед							
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	71
	Запеканка из печени с рисом и соусом	125/40	16,06	8,12	19,47	215,52	284
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,7	пр
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						497,19	
Полдник (ПД)							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Варфл «Золотце мое» 1 шт	20	2,4	0,4	15	74	пр
Итого за полдник						317,47	
Итого за день						1443,4	

[illegible]

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	номер рецепта
День 7							
Завтрак							
	Овощи по сезону	35,0	0,28	0,04	0,60	3,50	71
	Гуляш мясной	55/35	9,58	25,37	2,6	287,1	260
	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
Итого за завтрак						576	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	52
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	102
	Запеканка с мясом	150/30	20,66	25,93	24,53	403,45	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	260
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	376
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						692,52	
Полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						290,3	
Итого за день						1558,82	

	период наименование	всего шт.	из них: детей до 7 лет	дошкольн. количество	по плану	факт	отклонение	стоимость в руб.	дети до 7 лет	общее количество детей
День 8										
Завтрак										
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121			
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	€ 1	8,3	14,83	157,8	3			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376			
	Яйцо отварное	50	€,3	5,8	0,4	78,8	209			
Итого за завтрак						367,8				
Обед										
	Салат из отварной свеклы	30	0,45	1,8	2,5	27,79	52			
	Борщ с картофелем капустой	200	2	6,9	9,5	115	82			
	Виточки мясные	75	€,8	22,79	9,01	278,18	268			
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,50	303			
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349			
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр			
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр			
Итого за обед						849,14				
Полдник ПД										
	Совет фруктовый О.2 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр			
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр			
	Вафли «Золотце мое» 1 шт	20	2,4	0,4	15	74	пр			
Итого за полдник						317,47				
Итого за день						1534,41				

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итого за неделю	Среднее
День 9									
Завтрак									
	Овоши по сезону	30	0,34	0,03	1,05	6	71		
	Печень тушёная в соусе	45/10	10,82	7,49	3,26	135,95	261		
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	309		
	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							443,45		
Обед									
	Овоши по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	71		
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96		
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,7	228,8	294		
	Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	303		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр		
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр		
Итого за обед							684,97		
Полдник									
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр		
	Компот «Фруктовый» 1 шт	200			22,6	90	пр		
Итого за полдник							248,67		
Итого за день							1377,09		

Вид корма	Наименование корма	Взвешивание, кг	Время кормления, мин	Потребление корма, кг	Потребление воды, л	Время приема корма, мин	Время приема воды, мин
День 10							
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	45
	Птица тушеная в соусе	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39	290
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	np
Итого за завтрак						424,9	
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	4	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
	Фрикадельки куриные в соусе	70/30	11,31	13,66	10,36	219,4	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	np
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	np
Всего за обед						642,1	
Полдник (ПД)							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
	Чай с лимонным	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50	338
Итого за полдник						290,30	
Всего за день						1357,3	