

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

«15» 10 2025 г.

В.Э.Гапошкин



СОГЛАСОВАНО

Директор

Гапошкин

«15» 10 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных организациях.
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, 2025-2026 гг.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	5-11 класс (сироты)						
День 1							
Завтрак	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	210,00	9,50	13,20	60,50	398,80	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за завтрак		510,00				521,46	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	40,00	0,30	0,03	1,20	6,27	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	82
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,80	5,00	3,80	99,40	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,00	5,00	31,80	184,20	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
	Сыр твёрдый	25,00	7,00	8,80	0,00	107,20	пр
Итого за обед		860,00				772,41	
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3

	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		349,00				283,60	
Итого за день		1719,00				1577,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепты
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша жидккая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	293,99	182
	Бутерброд с маслом и сыром	65,00	7,30	10,40	15,60	185,20	3
	Компот из сухофруктов	200,00	0,67	0,10	12,00	51,58	349
	Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338/пр
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	
Итого за завтрак		645,00				874,57	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,50	4,40	44,06	53
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,60	8,60	11,90	135,40	82
	Котлета мясная с соусом	100,00	9,10	24,00	10,40	294,00	268
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,16	29,52	183,72	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389

	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Коктейль "Фрутто Кидс" 1 шт	200,00	5,60	5,60	20,00	152,80	пр
Итого за обед		1040,00				1023,88	
Полдник ГПД	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,90	8,60	28,30	202,20	338
Итого за полдник		313,00				478,46	
Итого за день		1998,00				2376,91	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепты
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
	Птица тушенная в соусе	100,00	15,60	12,50	3,50	188,90	290
	Каша вязкая пшённая	180,00	5,00	6,00	28,70	188,80	303
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,80	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,10	пр
	Кондитерские изделия	30	3	8,6	28,3	202,60	пр

Итого за завтрак		590,00				743,76	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	35,00	0,30	0,03	1,20	6,27	70
	Суп из овощей	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Жаркое по-домашнему	215,00	20,10	48,20	27,00	622,20	259
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		1050,00				1045,63	
Полдник ГПД							
	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Пирожок с начинкой (повидло)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,00	100,30	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		375,00				423,99	
Итого за день		2015,00				2213,38	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							

	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,47	4,50	44,19	53
	Рыба тушеная с овощами	100,00	10,84	5,50	4,23	109,78	229
	Макаронные изделия отварные	180,00	6,60	5,40	31,90	202,60	309
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за завтрак		670,00				550,33	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	55,00	0,44	0,04	1,50	8,12	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Печень в сметанном соусе	105,00	13,30	9,20	4,00	152,00	261
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,20	5,00	32,00	185,80	303
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	15,80	86,40	пр
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
	Сыр твердый	25,00	5,80	7,30	0,00	88,90	пр
Итого за обед		880,00				816,27	
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	14,40	60,58	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		349,00				281,20	
Итого за день		1899,00				1647,80	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепты
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	50,00	0,80	2,50	4,20	42,50	47
	Гуляш мясной (свинина)	100,00	5,30	14,10	1,50	154,10	260
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,50	184,00	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	360
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак		560,00				536,50	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	55,00	0,60	0,05	1,90	10,45	70
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,80	17,50	106,00	103
	Фрикадельки куриные в соусе	115,00	12,80	15,60	11,80	238,80	297
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,40	6,00	24,60	174,00	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Сок фруктовый 1 шт нкз	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
Итого за обед		1230,00				1147,41	
Полдник ГПД							

	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за попдник		220,00				158,00	
всего за день		2010,00				1841,91	

Приём пищи	Наименование блюда (Сироты)	Вес блюда гр.	Белки	Жир ы	Углевод ы	Энергет. ценност ь	№ рец- ры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,50	0,04	1,50	8,36	70
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,60	5,00	3,80	98,60	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,15	5,04	31,92	185,64	303
	Хлеб пшеничный	45,00	3,60	0,50	22,00	106,90	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за завтрак		590,00				561,35	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	Птица тушённая в соусе	140,00	22,10	18,50	5,10	275,30	290
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,55	184,20	303

	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
						0,00	
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
Итого за обед		995,00				950,23	
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за полдник		349,00				283,60	
Итого за день		1934,00				1795,18	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепты
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молоч.	210,00	22,4	18,1	39,6	410,9	223
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за завтрак		510,00				533,56	
Обед							

	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,4	0,04	1,4	7,56	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,5	5,3	16,5	135,7	102
	Тефтели в соусе	150,00	9,5	22	15,8	299,2	279
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,52	6	24,6	174,48	303
	Кофейный напиток	200,00	3,2	2,68	15,95	100,72	379
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58	пр
	Кондитерские изделия	45,00	4,44	12,93	42,51	304,17	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1	0	20,2	84,8	389
Итого за обед		1125,00				1235,73	
Полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,6	28,33	202,52	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,8	4,2	40,7	215,8	пр
Итого за полдник		313,00				478,78	
Итого за день		1948,00				2248,07	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепты
Неделя 2							
День 8							

Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	112,00	10,91	19,70	2,10	229,34	210
	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389/пр
Итого за завтрак		552,00				509,14	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	45,00	0,70	2,30	3,80	38,70	21
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,80	2,80	17,50	106,40	103
	Котлета из птицы	100,00	15,70	14,90	14,70	255,70	294
	Пюре картофельное	180,00	3,70	5,80	24,50	165,00	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	12,00	51,30	349
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
	Сок фруктовый 1 шт нкз	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за обед		1140,00				994,59	
Полдник							
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за полдник		220,00				158,00	
Итого за день		1912,00				1661,73	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,6	0,06	2,1	11,34	70
	Печень тушёная в соусе	100,00	12,6	8,7	3,8	143,9	261
	Каша вязкая гречневая	185,00	5,5	6,2	25,2	178,6	303
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,5	382
	Хлеб пшеничный	40,00	3,2	0,4	19,5	94,4	пр
Итого за завтрак		585,00				546,74	
Обед	Овощи по сезону (солёный помидор)	40,00	0,4	0,04	1,4	7,56	70
	Суп из овощей	250,00	1,6	4,2	9,1	80,6	99
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,1	5	31,9	185	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58	пр
	Бутерброд с маслом и сыром	55,00	8,7	11,8	21,1	225,4	3
	Кондитерские изделия	30,00	3	8,6	28,3	202,6	пр
Итого за обед		900,00				978,72	
Полдник							
	Пирожок с начинкой (повидло)	80,00	3,8	4,2	40,7	215,8	пр
	Компот из сухофруктов	180,00	0,6	0,01	10,8	45,69	349

	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
	Кондитерские изделия	15,00	1,4	4,3	14,1	100,7	пр
Итого за полдник		375,00				424,39	
Итого за день		1860,00				1949,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепты
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,5	0,04	1,7	9,16	70
	Гуляш мясной (свинина)	100,00	5,30	14,10	1,50	154,1	260
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,50	184	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
Итого за завтрак		560,00				503,16	
Обед							
	Овощи по-сезону (салат из квашеной капусты)	60,00	1,03	3	5,07	51,4	47
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,5	8,63	11,88	135,19	82
	Макаронные изделия с сыром	155,00	12,8	14,8	28,4	298	204
	Биточки мясные	100,00	11,72	30,38	12,01	368,34	268

	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
	Печенье "Антика" 1 шт*26 г	26,00	0,5	1,2	4,4	30,4	пр
Итого за обед		941,00				1135,09	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,3	14,83	158,42	3
	Чай с сахаром	200,00	0,7	0,02	15	62,98	376
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за полдник		349,00				283,6	
Итого за день		1850,00				1921,85	