

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
Гапошкин
«13 октября 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор

Сурсаков
«13 октября 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Горячего питания (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: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2025-2026 гг.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 1	1-4 классы						
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)	50,00	0,40	0,03	1,40	7,47	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	82
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,80	4,40	3,30	88,00	229
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,60	4,10	26,60	153,70	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	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
Итого за обед		740,00				536,69	
Полдник ГПД							
Полдник ГПД	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	пр

	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	
Итого за полдник		349,00				283,48	
Итого за день		1599,00				1341,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
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	18,50	196,80	3
	Компот из сухофруктов	200,00	0,67	0,01	12,00	50,77	349
	Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за завтрак		645,00				884,96	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,90	2,90	5,30	50,90	53
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	200,00	2,10	6,90	9,50	108,50	82
	Котлета мясная с соусом	120,00	11,00	28,80	12,50	353,20	268
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	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
Итого за обед		780,00				879,60	
Полдник ПГД	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	3
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	377
	Кондитерские изделия	33,00	2,90	8,60	28,30	202,20	338
Итого за полдник		313,00				478,46	
Итого за день		1738,00				2243,02	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Овощи по сезону (соленый огурец)	55,00	0,50	0,04	1,60	8,76	70
	Птица тушенная в соусе	90,00	14,00	11,30	3,10	170,10	290
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	24,00	157,80	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр

Итого за завтрак		565,00				718,47	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Жаркое по-домашнему	200,00	18,70	44,80	25,20	578,80	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
Итого за обед		700,00				843,05	
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	14,10	100,70	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		375,00				424,39	
Итого за день		1640,00				1985,91	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепты
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							

	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,47	4,38	43,71	53
	Рыба тушеная с овощами	90,00	9,70	5,00	3,80	99,00	229
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,50	4,50	26,60	168,90	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		630,00				505,37	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Каша вязкая рисовая	160,00	2,50	4,10	26,00	150,90	303
	Печень тушёная в соусе (говяжья)	105,00	13,30	9,20	4,00	152,00	261
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	51,54	377
Итого за обед		775,00				602,00	
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		1754,00				1390,97	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Овощи по-сезону (салат из квашеной капусты)	60,00	1,03	3,00	5,07	51,40	47
	Гуляш мясной	90,0	4,80	12,70	1,40	139,10	260
	Каша вязкая "Артек"	150,0	4,00	4,30	24,60	153,10	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
Итого за завтрак		530,00				499,50	
Обед							
	Овощи по-сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	88
	Фрикадельки куриные в соусе	90,00	10,20	12,20	9,40	188,20	297
	Каша вязкая гречневая	160,00	4,90	5,30	21,80	154,50	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	3,10	1,20	16,00	87,20	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
Всего за обед		910,00				796,95	
Полдник ГПД							

	Сок фруктовый 0,2 1шт	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 полдник		220,00				158,00	
Всего за день		1660,00				1454,45	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергет. ценность	№ 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	9,70	5,00	3,70	98,60	229
	Каша вязкая рисовая	175,00	3,00	4,80	31,00	179,20	303
	Хлеб пшеничный	45,00	2,70	0,15	16,50	78,15	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		585,00				526,16	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Птица тушённая в соусе	90,00	14,90	12,00	3,30	180,80	294

	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		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
Итого за обед		740,00				639,19	
ПОЛДНИК ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	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				283,48	
Итого за день		1674,00				1448,83	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	200,00	21,30	17,20	37,70	390,80	223
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за		500,00				513,46	

завтрак							
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тефтели в соусе	90,00	5,90	13,80	9,90	187,40	279
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,40	5,90	24,70	173,50	303
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	35,00	2,80	0,30	17,10	82,30	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,90	59,20	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		815,00				923,86	
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,16	40,72	215,52	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,60	28,33	202,52	пр
Итого за полдник		313,00				478,50	
итого за день		1628,00				1915,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепты
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------	-----------

Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	111,00	10,80	19,50	2,10	227,10	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 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
Итого за завтрак		551,00				506,90	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	65,00	0,60	3,30	1,60	38,50	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	103
	Котлета из птицы	90,00	14,30	13,70	13,30	233,70	294
	Пюре картофельное	170,00	3,50	5,40	23,20	155,40	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	25,00	2,60	1,00	13,20	72,20	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,10	12,00	49,16	377
Итого за обед		780,00				704,66	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 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 полдник		220,00				158,00	
Итого за день		1551,00				1369,56	

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	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень тушёная в соусе (говяжья)	90,00	12,50	8,70	3,80	143,50	261
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,40	303
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,50	382
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак		530,00				489,84	
Обед	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,80	4,50	3,40	89,30	229
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,60	4,20	26,60	154,60	312
	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
Итого за обед		750,00				509,80	
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой	80,00	3,76	4,16	40,72	215,36	пр

	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
Итого за пополнение		375,00				423,95	
Итого за день		1655,00				1423,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепты
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	55,00	0,60	0,05	1,90	10,45	70
	Гуляш мясной	100,00	4,30	11,40	1,30	125,00	260
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	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
Итого за завтрак		535,00				444,45	
Обед							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	60,00	1,03	3,00	5,07	51,40	47
	Борщ с карт и капустой	200,00	2,00	6,90	9,50	108,10	82
	Макаронные изделия с сыром	150,00	12,20	14,30	27,40	287,10	204

	Биточки мясные	90,00	14,20	13,60	13,20	232,00	268
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		750,00				884,26	
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		349,00				281,08	
Итого за день		1634,00				1609,79	