

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горнищеторг»

В.Э.Гапошкин

« 13 » 01 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

« 13 »

сентября

2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся, получающих
начальное**

**общее образование в муниципальных бюджетных
общеобразовательных организациях
(первая смена).**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2024-2025 гг.

приём 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
	Блинчики/оладьи с соусом из пива	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 белокочанной капусты	55,00	0,73	1,79	3,56	33,12	45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,70	228,80	294
	Каша вязкая пшеничная	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	64,0	ППР
Итого за обед						715,19	
Полдник ГПД							
	Бутерброд 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	70,50	пр
Итого за полдник						290,30	
Итого за день						1372,04	

[illegible]

Время приема пищи	Наименование блюда	Количество	Белки	Жиры	Углеб.	Энергет. ценность	№ рецепта
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	28,0)	0,20	0,03	0,43	2,8)	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	190,34	297
	Каша ячменная "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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Итого за обед						700,24	
Полдник							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	пр
	Печенье «Палочка-считалочка» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник						241,35	
Итого за день						1689,98	

наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	по рецепту
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 мясными 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	

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
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	97,3	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							
	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
	Вафли «Золотце мое» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
Итого за полдник						317,47	
Итого за день						1443,4	

Дневник	Время приема пищи	Наименование блюда	Количество	Время	Время	Время	Время	Время	Время	Время
День 6										
Завтрак										
		Макаронные изделия с сыром	200/5/15	13,89	21,94	41,92	449,72	204		
		Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	386		
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12,25	60,84	пр		
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338		
Итого за завтрак							671,06			
Обед										
		Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5	71		
		Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	82		
		Биточек рыбный	75	8,34	10,21	10,08	165,96	234		
		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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр		
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	пр		
Итого за обед							647,2			
Полдник (ПД)										
		Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	пр		
		Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр		
Итого за полдник							241,35			
Итого за день							1559,61			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 7							
Завтрак							
	Овощи по сезону	350 г	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	24,58	403,15	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						692,32	
Полдник	Бульброд 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	

приложение	наименование блюда	в количестве	в граммах	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
День 8									
Завтрак									
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121		
	Бутерброд с маслом и сыром	10/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Яйцо отварное	50	6,3	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 и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82		
	Биточки мясные	75	8,8	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 ПП									
	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		
	Вафли «Золотце мое» 1 шт	20	2,4	0,4	15	74	пр		
Итого за полдник						317,47			
Итого за день						1534,41			

п/п	наименование блюда	вес порции г	кол-во порций	сметана г	масло слив. г	молоко мл	яйца шт.	сахар г	соль г
1	День 9								
2	Завтрак								
3	Омлет по сезону		30	0,34	0,03	1,05	6		71
4	Пюре тушёная в соусе		45/10	10,82	7,49	3,26	135,95		261
5	Начинка из овощей отварные		150	5,5	4,5	26,5	168,5		309
6	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60		376
7	Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,7	73		пр
8	Итого за завтрак						443,45		
9	Обед								
10	Омлет по сезону		30	0,28	0,04	0,6	3		71
11	Рассольник ленинградский		200	1,6	4,1	9,6	85,8		96
12	Котлета из птицы		80	13,95	13,41	0,7	228,8		294
13	Каша вязкая пшённая		150	4,2	5	23,9	157,5		303
14	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60		376
15	Хлеб пшеничный		35	2,8	0,35	17,15	85,17		пр
16	Хлеб ржаной		20	2,1	0,8	10,6	64,7		пр
17	Итого за обед						684,97		
18	Полдник ГПД								
19	Кондитерские изделия		30	2,95	8,61	28,33	158,67		пр
20	Компот «Фруктовый» 1 шт		200			22,6	90		пр
21	Итого за полдник						248,67		
22	Итого за день						1377,09		

прием пищи	наименование блюда	в граммах	в штуках	ккал	белки	жиры	углеводы	клетчатка	натрий
День 10									
Завтрак									
	Салат из белокочанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	45		
	Птица тушенная 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	1,32	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									
	Бутиерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	3,30	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	70,50	338		
Итого за полдник						290,30			
Всего за день						1357,3			