

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»
В.Э. Гапошкин
«15» 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Суров
«17» 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных
организациях, отнесенных к льготной категории
(Первая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ

Симферополь, 2025-2026 гг.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 1	5-11 классы						
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)	30,00	0,20	0,01	0,80	4,09	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	82
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,80	5,02	3,80	99,58	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,10	5,00	31,90	185,00	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	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
Итого за обед		810,00				603,33	
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	пр
	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		1669,00				1408,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,10	13,00	35,20	294,20	182
	Бутерброд с маслом и сыром	65,00	6,80	9,80	17,50	185,40	3
	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	0,10	12,00	51,70	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				875,10	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	1,00	2,50	4,40	44,10	53
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,60	8,60	11,90	135,40	82
	Котлета мясная с соусом	120,00	11,00	28,80	12,60	353,60	268
	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	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		860,00				931,00	
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	пр
Итого за полдник		313,00				478,46	
Итого за день		1818,00				2284,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
	Птица тушеная 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	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за завтрак		590,00				743,77	
Обед							

	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп из овощей	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Жаркое по-домашнему	210,00	19,70	47,00	26,40	607,40	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		760,00				887,25	
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		1725,00				2055,41	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецептов
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	100,00	10,84	5,50	4,23	109,78	229
	Макаронные изделия отварные	180,00	6,60	5,40	32,00	203,00	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				550,25	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	40,00	0,30	0,03	1,10	5,87	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Печень в сметанном соусе	110,00	13,90	9,60	4,20	158,80	261
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,10	5,00	32,00	185,40	303
	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	377
Итого за обед		830,00				632,64	
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		1849,00				1466,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
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	5,40	14,10	1,50	154,50	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	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак		560,00				536,90	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,80	17,50	106,00	103
	Фрикадельки куриные в соусе	100,00	11,30	13,70	10,40	210,10	297
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,52	6,00	24,60	174,48	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	10,50	57,60	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		980,00				830,63	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 л 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	
всего за день		1760,00				1525,53	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
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	9,75	4,95	3,80	98,75	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				561,50	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Птица тушённая в соусе	100,00	16,60	13,30	3,60	200,50	290
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,16	29,52	183,72	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		830,00				709,98	
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		1769,00				1554,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	210,00	22,4	18,1	39,6	410,9	223
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	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)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,5	5,3	16,5	135,7	102
	Тефтели в соусе	100,00	6,3	14,6	10,6	199	279
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,52	6	24,6	174,48	303
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	25,00	2,6	1	13,2	72,2	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		875,00				965,38	
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,8	4,16	40,72	215,52	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,7	0,02	14,4	60,58	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,6	28,33	202,52	пр
Итого за полдник		313,00				478,62	
Итого за день		1698,00				1977,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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 0,2 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	50,00	0,40	2,50	1,30	29,30	21
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,80	2,80	17,50	106,40	103
	Котлета из птицы	90,00	14,20	13,40	13,30	230,60	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
Итого за обед		820,00				711,70	
Полдник							
	Сок фруктовый 0,2 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		1592,00				1378,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценност ь	№ рец- ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,6	0,06	2,1	11,34	70
	Печень тушённая в соусе	100,00	12,6	8,7	3,8	143,9	261
	Каша вязкая гречневая	185,00	5,6	6,2	25,2	179	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				547,14	
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
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,2	4,7	3,6	93,5	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,1	5	31,9	185	303
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	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
Итого за обед		820,00				556,22	
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

	Кондитерские изделия	15,00	1,4	4,3	14,1	100,7	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за полдник		375,00				424,39	
Итого за день		1780,00				1527,75	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,5	0,04	1,7	9,16	70
	Гуляш мясной	100,00	5,40	14,10	1,50	154,5	260
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,50	184	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
Итого за завтрак		560,00				503,56	
Обед							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	40,00	0,7	2	3,3	34	47
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,5	8,63	11,88	135,19	82
	Макаронные изделия с сыром	180,00	14,9	17,2	33,00	346,4	204

	Биточки мясные	100,00	11,72	30,38	12,01	368,34	268
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	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
Итого за обед		820,00				1073,49	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,3	14,83	158,42	3
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за полдник		349,00				281,08	
Итого за день		1729,00				1858,13	