

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищегорг»
В.Э.Гапошкин

«13» 01 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

«13» 01 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных заведениях
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, 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
	Бличики / оладьи с соусом из пшеницы	120/5	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	33,22	45
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80	96
	Котлета из птицы	85	14,82	14,25	0,74	243,10	294
	Каша вязкая пшеничная	150	4,20	5,00	13,90	157,10	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	85,17	пр
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	пр
	Нектар «Смешарики» 1 шт	200,00	1,00		10,20	84,80	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за обед						898,09	
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						1549,94	

прием пищи	наименование блюда	кол-во	сметана	масло	жирное	умеренное	сладкое	соль	острое	напиток
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	пр			
итого за завтрак						398,93				
Обед										
	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	5	71			
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102			
	Тертые мясные	60/45	6,96	16,11	11,61	223	279			
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр			
	Компот «Фрукто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр			
итого за обед						823,07				
полдник ГПД										
	Кондитерские изделия	30	0,95	8,61	28,33	158,67	пр			
	Компот «Фрукто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр			
итого за полдник						248,67				
итого за день						1470,67				

пр.ем.тиш.и	на.ам.нов.ани.е.б.у.о.д.е				в.е.е.б.у.о.д.е	б.е.л.и.и	з.а.ч.у.н.ы	у.р.д.ы	з.а.в.о.т.ы	з.а.в.о.т.ы	з.а.в.о.т.ы	н.е.р.а.н.и.и
Д.е.ч.ь.3												
З.а.в.т.р.а.к												
	З.а.т.е.к.а.н.к.а.и.з.т.в.о.р.о.г.а.с.с.о.у.с.о.м				150/60	33,45	25,31	64,08	617,89			223
	Ч.а.й.с.с.а.х.а.р.о.м				200/10	0,07	0,02	15	60			376
	Ф.р.у.к.т.ы.с.в.е.ж.и.е				100	0,6	0,6	13,6	70,5			338
и.т.о.г.о.з.а.з.а.в.т.р.а.к									748,39			
О.б.е.д.												
	О.в.о.щ.и.п.о.с.е.з.о.н.у				28	0,2	0,03	0,43	2,8			71
	С.у.п.и.з.о.в.о.щ.е.й				200	1,3	3,4	7,3	76,7			99
	Ф.р.и.к.а.д.е.л.ь.к.и.к.у.р.и.н.ы.е.в.с.о.у.с.е				60/30	9,79	11,83	3,97	190,04			297
	К.а.ш.а.в.яз.к.а.я."А.р.т.е.к."				150	4	4,3	24,6	152,4			303
	К.о.м.п.е.с.т.и.з.с.у.х.о.ф.р.у.к.т.о.в				200	0,66	0,1	12	132,8			349
	Х.л.е.б.г.ш.е.н.и.ч.н.ы.й				30	2,4	0,3	14,7	73			пр
	Х.л.е.б.р.ж.а.н.о.й				30	2,4	0,3	14,7	73			пр
	М.а.с.л.о.п.о.р.ц.и.я.м.и				5	0,04	3,63	0,07	33			14
	С.ы.р.п.о.р.ц.и.я.м.и				25	5,8	7,38		90			15
и.т.о.г.о.з.а.о.б.е.д									823,24			
п.о.л.д.н.и.к.Г.П.Д												
	С.с.к.ф.р.у.к.т.о.в.ы.й				195	0,98		19,7	82,68			пр
	П.е.ч.е.н.ь.е."П.а.л.о.ч.к.и.т.с.ч.и.т.а.л.о.ч.к.и"1ш.т.				30	2,95	8,61	38,33	158,67			пр
и.т.о.г.о.з.а.п.о.л.д.н.и.к									241,35			
и.т.о.г.о.з.а.д.е.нь									1812,98			

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	10/5/11	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	4,6	4,2	26,6	190,52	303
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Хлеб ржаной	20	3,1	0,8	10,6	64,7	пр
	Нектар «Смешарики» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	60	5,9	17,22	56,66	317,34	пр
итого за обед						1126,59	
полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	5,1	8,3	14,83	157,8	3
	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 полдник						288,3	
итого за день						1960,86	

приемы пищи	наименование блюда	свекла	белки	жиры	угл.	энергетическая ценность	№ рецепта
День 5							
Завтрак							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52
	Жирное по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00	415,83	259
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	97,33	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак						628,74	
Обед							
	Щи из картофеля 1 капуста	200	1,41	3,96	5,32	71,8	88
	Залепанка из печен. с рисом и соусом	130/10	16,54	8,36	20,05	221,99	284
	Чай с сахаром	200/10	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
	Настар «Фруто-няня» 1 шт	200	1		20,2	84,3	пр
	Кондитерские изделия	30	2,96	8,6	18,32	158,58	пр
Итого за обед						747,14	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,3	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	18,33	158,57	пр
	Вафли «Золотце мое» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
Итого за полдник						317,17	
Итого за день						1693,35	

прием пищи	наименование блюда						количество	единица измерения	стоимость в руб.	сметная норма в руб.	факт в руб.	примечание
День 6												
Завтрак												
	Макаронные изделия с сыром				200/5/15	18,89	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				30	0,28	0,04	0,6	3		71	
	Суп с бобовыми				200	4,4	4,24	13,2	118,64		102	
	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	
	Масло порционными				5	0,04	3,63	0,07	33		14	
	Сыр порциями				25	5,8	7,38		90		15	
Итого за обед									770,7			
Полдник ППД												
	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									1683,11			

№ п/п	Наименование блюда	вес одного порционного изделия	кол-во изделий	жирность	Мол. продукты	яйца	сметана	масло сливочное
1	День 7							
2	Завтрак							
3	Омлет по сезону	35,00	0,28	0,04	0,60	3,50	71	
4	Гуляш мясной	55/35	9,58	25,37	2,6	287,1	260	
5	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4	303	
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					576		
9	Обед							
10	Омлет по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	71	
11	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99	
12	Запеканка с мясом	150/10	22,93	28,78	17,23	447,33	284	
13	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
14	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр	
15	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр	
16	Нектар «Смешарики» 1 шт.	200	1		20,2	84,3	пр	
17	Итого за обед					820,7		
18	Полдник							
19	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,1	8,3	14,83	157,8	3	
20	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
21	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338	
22	Итого за полдник					290,3		
23	Итого за день					1687		

Примерный план	Наименование блюда	В. единицы	В. единицы	В. единицы	В. единицы	В. единицы	В. единицы	В. единицы	В. единицы
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	50	0,75	3	4,17	46,32	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	6,1	12	132,8	349		
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр		
	Хлеб ржаной	20	2,1	6,8	10,6	64,7	пр		
	Нектар «Фруто-нания» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр		
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр		
Итого за обед						1092,47			
полдник ГПД									
	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						1808,87			

пр. тем. пищи	наименование блюда	вес (г/шт)	белки	жиры	угл. гидр.	энергет. цен-ность	примеч.
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону	30	0,34	0,03	1,05	6	71
	Печень тушёная в соусе	45/4	10,82	7,49	3,26	135,15	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							
	Овощи по сезону	45	0,36	0,05	0,71	4,5	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,3	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
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
	Нектар «Смешарки» 1 шт	200	1		20,2	84,3	пр
Итого за обед						841,77	
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,57	пр
	Компот «Фрукто-ная» 1 шт	200			22,6	90	пр
Итого за полдник						248,57	
Итого за день						1533,89	

период	наименование блюда	всего	из них:	кормовых	концентратов	жиров	белков	углеводов	калорий	затраты на корма
День 10										
Завтрак										
	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,3	2,59		24,16	45		
	Птица тушеная в соусе	40/30	1,32	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										
	Овоши по сезону	30	0,28	0,04	0,6		3	71		
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7		68,6	101		
	Фрикадельки куриные в соусе	70/30	1,31	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	30	2,4	0,3	14,7		73	np		
	Компот «Фруктовый» 1 шт.	200			22,6		90	np		
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17		79,34	np		
Всего за обед							818,74			
полдник ППД										
	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							1533,94			