

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

В.Э.Гапошкин

«13» 01 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

«15» сентября 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
горячего питания (обедов) и полдников обучающихся, получающих
начальное общее образование в муниципальных
бюджетных общеобразовательных организациях.
(вторая смена)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2024-2025 гг.

п/п	наименование блюда	вес блюда гр	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 1							
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	0,30	13,60	70,50	338
Итого за полдник						290,30	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,33	1,30	2,59	24,16	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	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,30	10,60	64,70	пр
Итого за обед						693,96	
Полдник							
	Салат из моркови с изюмом	60	0,76	0,08	13,37	57,18	66
	Блинчики / оладьи с соусом из повидла	120/40	5,63	4,13	46,06	194,05	204
	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						381,73	
Итого за день						1365,99	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 2							
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фруктовый» 1 шт	200			22,6	90	пр
итого за полдник						248,67	
Обед							
	Овощи по сезону	35	0,28	0,04	0,6	3,3	71
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64	102
	Тефтели мясные	60/55	7,59	17,56	12,66	243,07	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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Итого за обед						789,51	
Полдник							
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5	71
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04	84	229
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	25,6	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
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	79,34	пр
Итого за полдник						452,94	
Итого за день						1491,12	

п/п	наименование блюда	вес блюда гр.	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	энергетическая ценность	Примечания
Неделя 1							
День 3:							
полдник ГПД							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	389
	Печенье «Палочки-считалочки» [шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
итого за полдник						241,35	
Обед							
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	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	190,04	297
	Каша вязкая "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	25	2	0,5	12,25	60,83	пр
Итого за обед						687,27	
Полдник							
	Запеканка из творога с соусом	155/60	34,22	25,89	65,55	632,02	225
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						762,52	
итого за день						1691,14	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 4							
полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой	30	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						330,1	
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	60/40	6,55	9,52	9,84	151,24	234
	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						701,85	
Полдник							
	Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13	6,1	8,3	14,83	157,8	3
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Сок фруктовый 1 шт. 0,2 мл	200	1		23,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник						532,47	
итого за день						1564,42	

прием пищи	наименование блюда	в 1 блюде гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 5							
полдник	ПД						
	Сок фруктовый С.2 1 шт	200	1		20,2	34,8	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	
Обед							
	Щи из картофеля и капусты	200	1,41	3,46	6,32	71,8	88
	Запеканка из печени с рисом и соусом	125/25	14,62	7,39	17,72	136,12	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	0,3	10,6	54,7	пр
Итого за обед						477,79	
Полдник							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,19	5	55,58	52
	Жаркое по-домашнему	145/45	13,35	32,03	18,00	415,83	259
	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,15	26,95	133,83	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
Итого за полдник						665,24	
Итого за день						1460,5	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 1							
полдник ПД							
	Сок фруктовый	195	0,98		19,7	82,68	389
	Печенье «Палочки-считалочки» 1 шт.	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
			4,4	11,15	51,2	292,8	
итого за полдник							
Обед							
	Овощи по сезону	20	0,16	0,02	0,34	2	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	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						638,4	
Полдник							
	Макаронные изделия с сыром	200/5/16	18,89	21,94	41,92	449,72	204
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
Итого за полдник						695,39	
итого за день						1625,59	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	номер рецепта
Неделя 2							
День 2							
полдник ГПД	Бутерброд 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	
Обед							
	Свощи по сезону	45	0,36	0,05	0,77	4,5	71
	Суп из овощей	200	3,3	3,4	7,3	76,2	99
	Запеканка с мясом	150/25	20,04	25,15	23,84	391,35	284
	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						681,92	
Полдник							
	Овощи по сезону	40,00	0,32	0,04	0,68	4,00	71
	Гуляш мясной	55/45	10,63	28,16	2,89	318,68	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	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр
Итого за полдник						620,25	
итого за день						1592,47	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	угле- воды	энергетич. еская ценность	№ рецеп-
Неделя 2							
День 3							
полдник ПД							
	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 моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
итого за полдник						317,47	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	40	0,6	2,4	3,33	37,05	52
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82
	Биточки мясные	70	8,2	21,27	8,41	259,63	268
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,50	303
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	137,8	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						839,85	
Полдник							
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	71
	Бутерброд с маслом и сыром	30,05,2017	6,1	8,3	17,83	157,8	229
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	303
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	376
Итого за полдник						367,8	
итого за день						1525,12	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Примеч.
Неделя 2							
День 4							
полдник ГПД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фруктовый» 1 шт	200			22,6	90	пр
итого за полдник						248,67	
Обед							
	Овощи по сезону	25	0,2	0,03	0,43	2,5	71
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Котлета из птицы	80	13,95	13,41	0,7	228,8	294
	Каша вязкая пшеничная	150	4,2	5	23,9	157,5	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	20	2,1	0,8	10,6	54,7	пр
Итого за обед						672,3	
Полдник							
	Овощи по сезону	35	0,39	0,04	1,23	7	71
	Печень тушеная в соусе	45/45	11,39	7,18	3,43	143,1	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 полдник						451,6	
Итого за день						1372,57	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 5							
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	376
	Фрукты свежие	100	0,60	0,50	13,60	70,50	пр
итого за полдник						290,30	
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,28	0,04	0,6	3	71
	Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	5,7	68,6	101
	Фрикадельки и куриные з/се	70/35	11,9	14,38	1,9	230,95	297
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	21,6	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
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед						652,65	
Полдник							
	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	121
	Птица тушенная в соусе	40/30	10,32	8,33	2,28	125,39	3
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	376
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73	209
Итого за полдник						424,9	
Итого за день						1367,8	