



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

Симферополь, 2024-2025 гг.

приём пищи		вес блюда		энергетическая		
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	ценность
Неделя 1						№ рецепта
День 1						
Полдник (ППД)						
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	6,10	8,30	14,83	157,80
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	70,50
Итого за полдник			6,83	8,92	43,63	290,30
Обед						
	Салат из белокачанной капусты	40,00	0,56	1,28	2,64	24,24
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	85,80
	Котлета из птицы	75	11,90	11,40	11,00	206,33
	Каша вязкая пшеничная	150,00	4,20	5,00	23,90	157,50
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	132,80
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	73,00
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	64,70
Итого за обед			23,42	22,98	84,44	744,37
Полдник						
	Салат из моркови с сахаром	60	1,27	0,1	11,81	84,03
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	120/20	5,99	7,3	39,94	197,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Итого за полдник			7,93	8,02	80,35	412,33
Итого за день			32,03	41,28	192,52	1447

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 1						
День 2						
полдник ГПД						
Вафли "Золотце мое" 2 шт	40	3,8	9	28,2	208	пр
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	389
Итого за полдник		5,3	11,15	52,2	292,8	
Обед						
Овощи по сезону	15	0,12	0,02	0,26	1,5	71
Борщ с капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
Печень тушенная в соусе	35/30	8,29	5,74	2,5	104,1	261
Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	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	64,7	пр
Итого за обед		18,98	15,78	72,26	531,8	
Полдник						
Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	6	10,85	42,95	294	174
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/25	6,8	9,1	14,83	165,3	3
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	70,50	338
Итого за полдник		8,08	9,98	49,03	618	
Итого за день		56,21	54,4	216,96	1442,6	

поим. пищи		наименование блюда		вес блюда гр.		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ры
Неделя 1										
День 3										
полдник ГТД										
		Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1				20,2	84,8	пр
		Фрукты свежие	100	0,60	0,60			13,60	70,50	пр
		Кондитерские изделия	15	1,3	3,8			12,5	70	пр
Итого за полдник				4,2	8,2			58,8	225,3	
Обед										
		Овощи по сезону	15	0,12	0,02			0,26	1,5	71
		Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,24			14	94,64	103
		Фрикадельки куриные в соусе	75/40	12,51	15,12			11,46	242,82	297
		Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3			24,6	152,4	303
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02			15,2	62	377
		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				23,42	22,8			90,82	691,06	
Полдник										
		Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,3			2,59	24,16	45
		Птица тушеная в соусе	55/40	14,69	11,86			3,25	178,43	290
		Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2			26,6	190,52	303
		Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02			15	60	376
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3			14,7	73	пр

Итого за полдник			5,07	4,52	56,3	526,11	
Итого за День			40,78	48,85	168,42	1442,47	

приём пищи		наименование блюда		вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя1									
День 4									
полдник ГПД									
		Бутерброд с маслом и сыром		30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8	3
		Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,2	62	377
		Кондитерские изделия		15	1,3	3,8	12,5	70	пр
		Фрукты свежие		100	0,6	0,6	13,6	70,5	пр
Итого за полдник					8,13	12,72	56,13	360,3	
Обед									
		Салат из отварной свеклы		55	0,85	3,74	5	56	52
		Суп из овощей		200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
		Котлета рыбная		70	7,81	9,56	9,43	155,27	234
		Пюре картофельное		150	3,1	4,8	20,4	137,3	312
		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					17,63	22,62	82,43	622,47	
Полдник									
		Омлет натуральный с маслом		116	10,86	19,2	2,04	224	210
		Бутерброд с повидлом		40/5/25	2,96	4,6	33,71	196,41	2
		Кондитерские изделия		30	2,6	7,6	25	140	пр
		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			17,09	32,02	89,35	690,91	
Итого за день			40,23	61,67	230,08	1673,68	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецеп-ты
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 5						
полдник ГПД						
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Печенье растворимое «Фруто-няня»	50	4,2	5,8	35,1	209,5
Итого за полдник			8,35	13,61	49,93	271,5
Обед						
	Овощи по сезону	20	0,22	0,02	0,7	4
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64
	Биточки мясные	65	7,62	19,74	7,82	241,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед			22,9	29,7	85,52	802,74
Полдник						
	Салат из моркови с сахаром	45	0,95	0,08	8,86	63,03
	Запеканка из творога со сметаной	155/20	28,05	21,22	53,73	518,08
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Итого за полдник			29,67	21,92	91,19	711,61
Итого за день			52,82	61,97	196,36	1785,85

приём пищи		вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая		№ реп-ры
наименование блюда		гр.								ккал	ценность	
Неделя 2												
День 1												
полдник ГПД												
	Вафли "Золотце моё" 2 шт	40	3,8	9	28,2	208	пр					
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пр					
			4,4	11,15	52,2	292,8						
Итого за полдник												
Обед												
	Овощи по сезону	20	0,22	0,02	0,7	4	71					
	Борщ с карт и капустой	200	2	6,9	9,5	115	82					
	Биточек рыбный	75	8,35	10,21	10,08	165,94	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	ППР					
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	ППР					
Итого за обед			19,04	26,25	99,68	706,74						
Полдник												
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	71					
	Макаронные изделия с сыром	150/5/20	14,42	16,75	32	343,3	204					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8	349					
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17	пр					
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338					
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140	пр					
Итого за полдник			21,64	25,45	101,5	781,77						
Итого за День			32,65	46,52	237,19	1781,31						

прием пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда		гр.	белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 2						
полдник ГПД	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,1	8,3	14,83	157,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
Итого за полдник			8,13	12,72	56,13	358,3
Обед						
	Салат из отварной свеклы	50	0,78	3,4	4,54	50,91
	Суп с бобовыми	200	4,4	4,24	13,2	118,64
	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5
	Гуляш мясной	35/35	8,08	21,65	2,19	234,84
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
	Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
Итого за обед			22,43	35,41	80,73	747,59
Полдник						
	Овощи по сезону	40,00	0,32	0,04	0,68	4,80
	Котлета из птицы	100	15,98	15,34	14,84	290,59
	Каша вязкая "Артек"	150	4	4,3	24,6	152,4
	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,15	85,17
Итого за полдник			23,23	20,05	72,47	594,96
Итого за День			49,2	79,66	203,73	1700,85

приём пищи		вес блюда		энергетическая ценность		№ рецепта
наименование блюда	гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	
Неделя 2						
День 3						
полдник ГПД						
Сок фруктовый 0,2 л шт	200	1		20,2	84,8	389
Фрукты свежие	200	1,4	0,2	26,4	120	пр
Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
Итого за полдник		5,35	8,81	74,94	363,47	
Обед						
Овощи по сезону	20	0,22	0,02	0,7	4	71
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
Биточки мясные	60	7,04	18,22	7,22	222,55	268
Пюре картофельное	150,00	3,10	4,80	20,40	137,30	312
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		16,23	27,56	75,92	637,75	
Полдник						
Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	20
Котлета рыбная	95	10,61	12,97	12,8	210,72	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
Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
Итого за полдник		3,77	4,12	42,2	577,82	
Итого за день		71,51	54,95	271,13	1579,04	

приём пищи		наименование блюда	вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	№ рец-ов
Неделя 2								
День 4								
полдник ГТД								
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
		Батончик «Мажор»	38	1,71	0,19	28,88	125,4	пр
Итого за полдник				3,95	8,61	48,53	187,4	
Обед								
		Салат из отварной свеклы	35	0,53	2,09	2,83	32,42	45
		Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96
		Котлета из птицы	75	11,92	11,4	11,02	206,32	294
		Каша вязкая пшённая	150	4,2	5	23,9	157,5	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	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед				23,41	23,79	84,65	752,54	
Полдник								
		Салат из моркови с сахаром	60	1,27	0,1	11,81	84,04	62
		Оладьи со стущённым молоком	120/20	10,8	11,44	82,25	534,7	401
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5	338
		Кондитерские изделия	15	1,3	3,8	12,5	70	пр
Итого за полдник				14,04	15,96	135,16	819,24	
Итого за День				39,03	54,37	192,74	1759,18	

приём пищи		вес блюда		энергетическая		№ рецепта
наименование блюда	г/г	белки	жиры	углеводы	ценность	
Неделя 2						
День 5						
полдник ГПД						
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/17	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	0,60	13,60	70,50	пр
Итого за полдник		6,83	8,92	43,63	290,30	
Обед						
Овощи по сезону	20	0,22	0,02	0,7	4	71
Суп с рисовой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101
Фрикадельки куриные в соусе	75/35	11,97	14,46	10,97	232,27	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	пр
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7	пр
Итого за обед		22,36	22,1	86,27	654,97	
Полдник						
Суп молочный из крупы гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2	121
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/18	6,8	9,1	14,83	162,4	3
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2	388
Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8	209
Итого за полдник		16,78	18,78	41,93	400,6	
Итого за День		46,3	51,03	169,98	1345,87	