

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор АО «Горпищеторг»
В.Э.Гапошкин
« 10 » марта 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ САЭ 4
С.А.Алекеева
« _____ » _____ 2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Горячего питания (завтраков) и обедов учащихся в
общеобразовательных организациях и спецшколах, отнесенных к детям-
сиротам, детям оставшимся без попечения родителей, лица, из числа
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2026-2027 гг.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1	1-4 классы (Сироты)						
День 1							
Завтрак							
	Блины с фруктовой начинкой со сметаной	225,00	9,90	13,80	63,30	417,00	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		525,00				539,66	
Обед							
	Овоши по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с бобовыми	250,00	2,60	8,60	11,90	135,40	82
	Рыба тушеная с овощами	100,00	8,80	4,40	3,30	88,00	229
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,90	4,80	30,10	175,20	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
	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	37,0	пр
	Сыр твердый	20,00	7,00	8,80	0,00	107,20	
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за обед		845,00				755,13	
Полдник ПДД							
	Море "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		280,00				158,80	
Итого за день		1650,00				1453,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	293,99	182
	Бутерброд с маслом и сыром	70,00	7,80	11,10	19,90	210,70	3
	Компот из сухофруктов	200,00	0,67	0,01	12,00	50,77	349
	Йогурт отварной	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за завтрак		650,00				898,86	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60,00	1,03	3,00	5,07	51,40	47
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	200,00	2,10	6,90	9,50	108,50	82
	Котлета мясная с соусом	90,00	8,20	21,60	9,40	264,80	268
	Каша вязкая "Артек"	160,00	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
	Коктейль "Фрутто Килс"	200,00	5,60	5,60	20,00	152,80	пр
Итого за обед		960,00				975,40	
Полдник ПГД	Компот "Фрутто Няня"	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за полдник		280,00				342,40	
Итого за день		1890,00				2216,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-ры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Салат из свеклы с горошком	70,00	1,00	2,50	4,40	44,10	53
	Рыба тушеная с овощами	90,00	9,70	5,00	3,80	99,00	229
	Макаронные отварные изделия	170,00	5,50	4,50	26,60	168,90	309
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	35,00	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		665,00				505,76	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	45,00	0,60	0,05	1,90	10,45	70
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200,00	21,50	51,50	29,00	665,50	259
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		985,00				1019,51	
Полдник ПЦД							
	Морс "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
Итого за полдник		280,00				284,90	
Итого за день		1930,00				1810,17	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,03	1,70	9,07	70
	Птица тушённая в соусе томатном с овощами	90,00	15,50	12,50	3,30	187,70	290
	Каша вязкая пшённая	180,00	5,00	5,90	28,80	188,30	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	55,00	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр/338
Итого за завтрак		685,00				626,47	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	45,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Рассолыник Ленинградский	200,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	Каша вязкая рисовая	170,00	2,80	4,50	28,40	165,30	303
	Печень тушённая в соусе (говяжья)	90,00	15,50	10,80	4,60	177,60	261
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
	Сыр твёрдый	15,00	5,80	7,30	0,00	88,90	пр
Итого за обед		785,00				823,47	
Подник ГИД							
	Компот "фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за подник		280,00				342,40	
Итого за день		1750,00				1792,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	70,00	1,10	3,20	5,50	55,20	47
	Гуляш мясной (свинина)	90,0	4,80	12,70	1,40	139,10	260
	Каша вязкая "Артек"	150,0	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	360
	Хлеб пшеничный	40,00	2,80	0,30	17,10	82,30	пр
Итого за завтрак		550,00				514,50	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,70	17,50	105,10	88
	Фрикадельки куриные в соусе	110,00	11,30	13,60	10,30	208,80	297
	Каша вязкая гречневая	190,00	4,80	5,30	21,90	154,50	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	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Йогурт 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
	Сок фруктовый 1 шт низ	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Всего за обед		1210,00				924,50	
Полдник ППД							
	Морс "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		280,00				158,80	
Всего за день		2040,00				1597,80	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-ры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,04	1,50	8,36	70
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,70	4,50	3,30	88,50	229
	Макаронные изделия отварные с сыром	150,00	12,20	14,30	27,40	287,10	204
	Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,10	11,00	52,10	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за завтрак		530,00				496,52	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Рассольник Ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Птица тушённая в соусе (курица)	110,00	20,50	17,20	4,80	256,00	294
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,30	17,10	82,30	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
Итого за обед		900,00				933,64	
подник ППД							
	Морс "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за подник		280,00				158,80	
Итого за День		1710,00				1588,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	200,00	21,20	17,10	37,60	389,10	223
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за завтрак		500,00				511,76	
Обед							
	Овоши по сезону (солёный огурец)	55,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тефтели в соусе	120,00	10,10	23,40	16,80	318,20	279
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,70	5,40	21,80	154,60	303
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	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
	Кондитерские изделия	30,00	4,40	12,90	42,50	303,70	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за обед		1005,00				1209,25	
Полдник ППД							
	Компот "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за полдник		280,00				342,40	
Итого за день		1785,00				2063,41	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Овоши по сезону (сол. помидор)	60,00	0,60	0,05	1,90	10,45	70
	Гуляши мясной (свинина)	90,00	3,80	10,20	1,10	111,40	260
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
Итого за завтрак		540,00				454,15	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	60,00	0,51	3,03	1,55	35,51	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,10	2,10	14,00	83,30	103
	Котлета из птицы (курица)	90,00	15,10	14,50	14,00	246,90	294
	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,10	21,80	145,90	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	0,07	0,10	12,00	49,16	377
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,00	100,71	пр
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		1065,00				937,58	
Подник ПДД							
	Морс "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
Итого за подник		280,00				284,90	
Итого за день		1885,00				1676,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	111,00	10,80	19,50	2,10	227,10	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 л 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за завтрак		551,00				506,90	
Обед	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Суп из овощей	200,00	1,20	3,30	7,20	63,30	99
	Рыба тушеная с овощами	90,00	9,10	4,60	3,60	92,20	229
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,50	4,20	26,60	154,20	312
	Чай с сахаром	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	376
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,60	1,00	13,20	72,20	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Бутерброд с маслом и сыром	55,00	5,30	7,50	13,60	143,10	3
Итого за обед		825,00				894,44	
Подник ППД							
	Компот "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за подник		280,00				342,40	
Итого за день		1656,00				1743,74	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овоши по сезону (солёный помидор)	65,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень тушённая в соусе (говяжья)	90,00	12,50	8,70	3,80	143,50	261
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,50	6,00	24,60	174,40	303
	Кофейный напиток	200,00	4,08	3,54	17,58	118,50	379
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за завтрак		575,00				542,54	
Обед							
	Салат из свежеты с кон. горошком	65,00	1,20	3,10	5,50	54,70	47
	Борщ с карт и капустой	200,00	2,00	6,90	9,50	108,10	82
	Макаронные изделия с сыром	150,00	12,40	14,20	27,50	287,40	204
	Биточки мясные	95,00	11,70	30,40	12,00	368,40	268
	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	0,07	12,00	51,43	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
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Печенье "Антика" 1 шт 26 г	26,00	0,50	1,20	4,40	30,40	пр
Итого за обед		886,00				1091,73	
Полдник ППД							
	Море "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		280,00				158,80	
Итого за день		1741,00				1793,07	