

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП «Горпищеторг»  
В.Э.Гапошкин  
«            »            2025 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Директор «АБС» САЭ  
Е.А. Аскаева  
«            »            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	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом	150/60	33,45	25,31	64,08	617,89	223
	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 завтрак						748,39	
Обед							
	Овощи по сезону	28	0,2	0,03	0,43	2,8	71
	Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2	99
	Фрикадельки куринные 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	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,07	33	14
	Сыр порциями	25	5,8	7,38		90	15
Итого за обед						823,24	
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						1812,98	

приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	Углеводы	энергетичес	№ рецепта
						кал	
День 4							
Завтрак	Суп молочный из крупы гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	210
	Бульброд с маслом и сыром	40/5/11	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	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
	Нектар «Смешарки» 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							
	Бульброд с маслом и сыром	30/5/17	6,1	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	

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рец-ды
День 5							
Завтрак							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,59	5	55,58	52
	Жаркое 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 и капусты	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Запеканка из печени с рисом и соусом	130/40	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
	Нектар «Фруто-няня» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
	Кондитерские изделия	30	2,96	8,6	28,32	158,68	пр
Итого за обед						747,14	
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 моё» 1 шт.	20	2,4	0,4	15	74	пр
Итого за полдник						317,47	
Итого за день						1693,35	

Проект/Инициатива	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
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 порциями	5	0,04	3,63	0,07	33	14
	Сыр порциями	25	5,8	7,38		90	15
	Итого за обед					770,7	
ПОЛДНИК ГПД	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		



Прием/линия	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 8							
Завтрак							
	Суп молочный из крупы рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	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 карт 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	0,1	12	132,8	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
	Нектар «Фруто-няня» 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	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону	30	0,34	0,03	1,05	6	71
	Печень тушёная в соусе	45/40	10,82	7,49	3,26	135,95	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	0,77	4,5	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 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 «Смешарики» 1 шт	200	1		20,2	84,8	пр
Итого за обед						841,77	
полдник ППД							
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	158,67	пр
	Компот «Фруто-няня» 1 шт	200			22,6	90	пр
Итого за полдник						248,67	
Итого за день						1533,89	

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10						
Завтрак						
Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,3	2,59	24,16	45
Птица тушенная в соусе	40/30	10,32	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	пр
Итого за завтрак					424,9	
Обед						
Овощи 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 куринные в соусе	70/30	11,31	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	пр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	73	пр
Комплет «Фрукто-ягода» 1 шт	200			22,6	90	пр
Кондитерские изделия	15	1,48	4,31	14,17	79,34	пр
Всего за обед					818,74	
ПОЛДНИК ГПД						
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,10	8,30	14,83	157,80	3
Чай с лимонном	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	