

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



СОГЛАСОВАНО:
Директор
« _____ » _____ 2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся.
Получающих, начальное общее образование в муниципальных
бюджетных, общеобразовательных организациях
(Первая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2026-2027 гг.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 1	1-4 классы						
Завтрак							
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	220,00	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		520,00				539,66	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,48	0,03	1,66	8,83	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	82
	Рыба тушеная с овощами	95,00	8,80	4,40	3,30	88,00	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,00	5,00	32,00	185,00	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	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
Итого за обед		785,00				569,35	
Полдник ГПД							
Полдник ГПД	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		1585,00				1267,81	

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 отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Кондитерские изделия	30,00	2,80	8,60	28,20	201,40	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за завтрак		650,00				898,06	
Обед							
	Салат из вкашенной капусты	50,00	0,90	2,90	3,70	44,50	47
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	200,00	2,10	6,90	9,50	108,50	82
	Котлета мясная с соусом	120,00	11,00	28,80	12,50	353,20	268
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	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
Итого за обед		770,00				873,20	
Подник ПГД	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 подник		280,00				342,40	
Итого за день		1700,00				2113,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	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 изделия отварные	150,00	5,50	4,50	26,60	168,90	202
	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
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за завтрак		630,00				505,76	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Жаркое по-домашнему	205,00	19,20	45,00	25,60	584,20	259
	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	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		705,00				848,45	
Полдник ГПД							
	Море "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		1615,00				1639,11	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,03	1,70	9,07	70
	Птица тушеная в соусе	100,00	15,50	12,50	3,30	187,70	290
	Каша вязкая пшениная	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	50,00	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
Итого за завтрак		620,00				766,87	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	55,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
	Рассолник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,30	3,80	24,40	141,00	303
	Печень тушённая в соусе (говяжья)	90,00	11,30	7,90	3,40	129,90	261
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	51,54	377
Итого за обед		745,00				546,30	
Подник ГИД							
	Компот "Фруто Няня"	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		1645,00				1655,57	

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	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	389
	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	0,05	2,10	11,25	70
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	88
	Фрикадельки куриные в соусе	90,00	10,20	12,20	9,40	188,20	297
	Каша вязкая гречневая	160,00	4,90	5,30	21,80	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	30,00	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
Всего за обед		920,00				798,51	
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		1750,00				1471,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-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
	Каша вязкая рисовая	165,00	2,70	4,50	29,10	167,70	303
	Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,10	11,00	52,10	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за завтрак		575,00				579,32	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,05	2,10	11,25	70
	Расоольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Птица тушённая в соусе	90,00	14,90	12,00	3,30	180,80	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	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		750,00				640,75	
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	376
Итого за полдник		280,00				158,80	
Итого за день		1605,00				1378,87	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога со ступенным молоком	190,00	20,20	16,30	35,70	370,30	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		490,00				492,96	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	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	100,00	6,20	14,50	10,40	197,00	279
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,40	5,90	24,70	173,50	303
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	35,00	2,80	0,30	17,10	82,30	пр
	Хлеб ржаной	25,00	2,10	0,80	10,90	59,20	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		830,00				933,46	
Полдник ППД							
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Компот "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		280,00				342,40	
Итого за день		1600,00				1768,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Овощи по сезону (сол. помидор)	60,00	0,60	0,05	1,90	10,45	70
	Гуляш мяной (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	70,00	0,60	3,50	1,70	40,70	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	103
	Котлета из птицы	95,00	15,00	14,40	14,00	245,60	294
	Пюре картофельное	170,00	3,50	5,40	23,20	155,40	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	2,60	1,00	13,20	72,20	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,10	12,00	49,16	377
Итого за обед		795,00				718,76	
Подник ГПД							
	Море "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		1615,00				1457,81	

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
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
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	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,80	4,50	3,40	89,30	229
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,60	4,20	26,60	154,60	312
	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	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		740,00				509,80	
Полдник ГПД							
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Компот "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		280,00				342,40	
Итого за день		1571,00				1359,10	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи 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	3,20	2,70	16,00	101,10	379
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за завтрак		575,00				525,14	
Обед							
	Салат из свеклы с конц. горошком	85,00	1,20	3,90	4,80	59,10	53
	Борщ с карт и капустой	200,00	2,00	6,90	9,50	108,10	82
	Макаронные изделия с сыром	150,00	12,20	14,30	27,40	287,10	204
	Биточки мясные	90,00	14,20	13,60	13,20	232,00	268
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		775,00				891,96	
Полдник ГПД							
	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	
Итого за день		1630,00				1575,90	