

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУЗ «Даршантор»

В.В. Галопов

« » 2025



СОГЛАСОВАНО
Директор

Солн
Сурен

« » 2025 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, 2025-2026 гг.

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях будет осуществлять МУП «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых и буфетов-раздаточных, которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора МУП «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать выше перечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ- белков, жиров и углеводов должна составлять 1 : 1 : 4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору- как 1 : 1,5.

Ежедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка (кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.

Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из солёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир).

Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.

Для контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

1. Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Ведомость контроля за рационом питания.
6. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	210,00	9,50	13,20	60,50	398,80	54
	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	379
Итого за завтрак		510,00				521,46	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,70	0,06	2,10	11,74	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	82
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,80	4,90	3,70	98,10	229
	Каша вязкая рисовая	155,00	2,70	4,30	27,50	159,50	303
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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		765,00				557,90	
Полдник ГПД	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	
Итого за полдник		349,00				283,48	
Итого за день		1624,00				1362,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец-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	65,00	7,30	10,40	18,50	196,80	3
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Яйцо отварное	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		645,00				895,69	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,90	2,90	5,30	50,90	53
	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		780,00				879,60	
Полдник ПГД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	3
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	377
	Кондитерские изделия	33,00	2,90	8,60	28,30	202,20	338
Итого за полдник		313,00				478,46	
Итого за день		1738,00				2253,75	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Овощи по-сезону	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	47
	Плов из мяса	210,0	17,70	39,40	36,30	570,60	265
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	360
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за завтрак		510,00				759,89	
Обед							
	Овощи по-сезону	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	53
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	88
	Фрикадельки куриные в соусе	100,00	11,30	13,60	10,40	209,20	297
	Каша вязкая гречневая	160,00	4,90	5,30	21,80	154,50	303
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	349
	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
	Яйцо 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		930,00				818,99	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	338
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за полдник		220,00				158,00	
Всего за день		1660,00				1736,88	

Приём пищи	Наименование блюда
Неделя 2	
День 6	
Завтрак	
	Овощи по сезону
	Рыба тушеная с овощами
	Каша вязкая рисовая
	Хлеб пшеничный
	Кондитерские изделия
	Чай с лимоном
Итого за завтрак	
Обед	
	Овощи по сезону
	Рассольник ленинградский
	Птица тушённая в соусе
	Каша вязкая "Артек"
	Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого за обед	
полдник ГПД	
	Бутерброд с маслом и сыром
	Чай с сахаром
	Фрукты свежие
Итого за полдник	
итого за день	

Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец-ры
60,00	0,65	0,05	2,10	11,45	70
100,00	9,70	5,00	3,70	98,60	229
170,00	2,90	4,70	30,10	174,30	303
40,00	2,40	0,20	14,70	70,20	пр
15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
585,00				517,44	
60,00	0,60	0,05	2,10	11,25	47
200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
90,00	14,90	12,00	3,30	180,80	294
150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
200,00	1,00		20,20	84,80	389
30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
750,00				640,75	
49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	3
200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
349,00				283,48	
1684,00				1441,67	

Приём пищи	Наименование блюда
Неделя 2	
День 8	
Завтрак	
	Омлет натуральный с маслом
	Кефир
	Хлеб пшеничный
	Сок фруктовый 0,2 1 шт
Итого за завтрак	
Обед	
	Салат из солёных огурцов с луком
	Суп с макаронными изделиями
	Котлета из птицы
	Пюре картофельное
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Компот из сухофруктов
Итого за обед	
Полдник ГПД	
	Сок фруктовый 0,2 1 шт
	Вафли "Золотце ты моё"
Итого за полдник	
Итого за день	

	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец-ры
	111,00	10,80	19,50	2,10	227,10	210
	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386
	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	551,00				506,90	
	65,00	0,60	3,30	1,60	38,50	21
	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	103
	90,00	14,30	13,70	13,30	233,70	294
	170,00	3,50	5,40	23,20	155,40	312
	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	25,00	2,60	1,00	13,20	72,20	пр
	200,00	0,07	0,10	12,00	49,16	377
	780,00				704,66	
	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	338
	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
	220,00				158,00	
	1551,00				1369,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Овощи по-сезону	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень тушённая в соусе	95,00	13,20	9,20	4,00	151,60	261
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,40	303
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,50	382
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак		535,00				497,94	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,60	0,06	1,75	9,94	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 лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	342
	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				509,44	
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой	80,00	3,76	4,16	40,72	215,36	пр
	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
Итого за полдник		375,00				423,95	
Итого за день		1660,00				1431,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Гуляш мясной (свин)	90,00	4,80	12,70	1,40	139,10	260
	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
Итого за завтрак		530,00				457,79	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,40	0,06	2,10	10,54	53
	Борщ с карт и капустой	200,00	2,00	6,90	9,50	108,10	82
	Макаронные изделия с сыром	160,00	13,10	15,30	29,20	306,90	204
	Биточки мясные	95,00	15,00	14,40	14,00	245,60	268
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	51,54	349
	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		765,00				867,88	
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		349,00				283,60	
Итого за день		1644,00				1609,27	