

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»
В.Э.Гапошкин
«_____» _____ 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

«_____» _____ 2025 г.



*Школа - гимназия
г. Симферополь*

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 рецептур 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	№ рецеп-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	№ 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	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
	Дйцо 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
Итого за завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Обед		645,00				895,69	
	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 ШГД	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 3							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60,00	0,70	0,06	2,10	11,74	70
	Птица тушенная в соусе	90,00	14,00	11,30	3,10	170,10	290
	Каша вязкая пшеничная	150,00	4,20	5,00	24,00	157,80	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
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за завтрак		560,00				698,15	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,70	0,06	2,10	11,74	70
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Жаркое по-домашнему	220,00	20,60	49,30	27,70	636,90	259
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	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		730,00				904,24	
Полдник ГИД							
	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Пирожок с начинкой (повидло)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		375,00				362,19	
Итого за день		1665,00				1964,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,47	4,38	43,71	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	309
	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				505,37	
Обед							
	Овощи по сезону	65,00	0,65	0,06	2,30	12,34	70
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Каша вязкая рисовая	175,00	2,80	4,50	28,40	165,30	303
	Печень тушённая в соусе	105,00	13,30	9,20	4,00	152,00	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
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	51,54	377
Итого за обед		805,00				621,18	
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
	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	338
Итого за полдник		349,00				281,08	
Итого за день		1784,00				1407,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Овоши 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							
	Овоши 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
	Дйцо 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 лшт	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	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60,00	0,65	0,05	2,10	11,45	70
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,70	5,00	3,70	98,60	229
	Каша вязкая рисовая	170,00	2,90	4,70	30,10	174,30	303
	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,20	14,70	70,20	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого за завтрак		585,00				517,44	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,60	0,05	2,10	11,25	47
	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							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	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				283,48	
Итого за день		1684,00				1441,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	200,00	21,30	17,20	37,70	390,80	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				513,46	
Обед							
	Овощи по сезону	65,00	0,70	0,06	2,30	12,54	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тефтели в соусе	110,00	6,80	15,80	11,30	214,60	279
	Каша вязкая гречневая	175,00	5,30	5,80	24,00	169,40	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	30,00	3,10	1,20	16,30	88,40	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		840,00				967,81	
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,16	40,72	215,52	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,60	28,33	202,52	пр
Итого за полдник		313,00				478,50	
Итого за день		1653,00				1959,77	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептов
Неделя 2							
День 8							
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 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
Итого за завтрак		551,00				506,90	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	65,00	0,60	3,30	1,60	38,50	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	103
	Котлета из птицы	90,00	14,30	13,70	13,30	233,70	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	25,00	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		780,00				704,66	
Полдник ГИД							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	338
	Вафли "Золотистые моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за полдник		220,00				158,00	
Итого за день		1551,00				1369,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецеп-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 тушёная 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	№ рецептуры
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 ППД							
	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	