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

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____ Н.В. Трещева
МБОУ "Школа-гимназия №10 им. Т.К. Макаровского" г. Симферополя
«__» _____ 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Обедов и полдников обучающихся.
Получающих начальное общее образование в муниципальных, бюджетных общеобразовательных организациях.
(Вторая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ

Симферополь, 2026-2027 гг.

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных организациях будет осуществлять АО «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 АО «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-20-25%, обед-30-35%. 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 свежих или селёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые АО «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	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	5-11 классы 2 СМЕНА ПОЛ/ХАЛЯЛЬ						
День 1	Свежие овощи (по сезону)						
Полдник							
	Огурец свежий	70,00	0,50	0,10	1,30	8,10	71
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,10	5,00	31,90	185,00	303
	Птица туш. в томатном соусе	100,00	16,60	13,30	3,70	200,90	290/331
	Фрукты свежие (яблоко)	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
	Хлеб пшеничный в/с	55,00	4,40	0,55	27,00	130,55	пр
Итого за завтрак		705,00				647,21	
Обед							
	Салат из св.огурцов и св. помидоров	55,00	0,50	0,33	2,00	12,97	24
	Суп с картоф. с бобовыми (гороховый)	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,80	4,90	3,80	98,50	229
	Макаронные изделия отварные с слив.маслом	180,00	6,70	5,40	31,70	202,20	309
	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Хлеб пшеничный	60,00	4,80	0,30	29,40	139,50	пр
Итого за обед		845,00				676,87	
Полдник ГПД							
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,50	86,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		280,00				160,00	
Итого за день		1830,00				1484,08	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	5-11 классы						
День 2							
Полдник							
	Огурец свежий	30,00	0,20	0,00	0,60	3,20	71
	Омлет с маслом сливочным	111,00	10,80	19,50	2,10	227,10	210
	Бутерброд с маслом 40/5	45,00	2,70	8,40	16,70	153,20	1
	Какао с молоком	200,00	8,00	7,20	35,20	237,60	382
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	389
Итого за завтрак		586,00				709,10	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	60,00	1,00	3,00	4,20	47,80	20
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,50	8,80	9,50	127,20	82
	Котлета из птицы с соусом (курица)	110,00	19,10	18,40	17,80	313,20	294
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,10	29,50	183,10	303
	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	16,00	67,30	342
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	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 обед		975,00				1059,80	
Полдник ПГД	Сок восстановленный 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	36,00	251,20	пр
Итого за полдник		280,00				339,20	
Итого за день		1841,00				2108,10	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 3							
Полдник							
	Каша молочная гречневая	**250,00**	11,30	16,30	44,00	367,90	183
	Бутерброд с маслом и сыром 50/5/25	**80,00**	9,80	13,30	23,80	254,10	3
	Напиток из плодов шиповника	**200,00**	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Фрукты свежие	**100,00**	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за завтрак		**630,00**				**771,60**	
Обед							
	Салат из помидоров и консервир. огурцов	**60,00**	0,50	3,70	2,90	46,90	26
	Суп с макаронными изделиями	**250,00**	2,80	3,50	17,50	112,70	259
	Рагу по-домашнему (курица)	**230,00**	21,50	51,50	28,80	664,70	289
	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**	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		**800,00**				**1043,06**	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый "Смешарики" 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		**1710,00**				**2099,56**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 4							
Полдник							
	Салат из свежих помидор	**55,00**	0,70	3,40	2,50	43,40	23
	Рыба тушённая с овощами	**100,00**	9,70	4,90	3,80	98,10	229
	Картофель отварной	**180,00**	3,40	5,20	27,50	170,40	125
	Чай с сахаром	**200,00**	0,60	0,00	15,00	62,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	**40,00**	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
Итого за завтрак		**575,00**				**468,70**	
Обед							
	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	**55,00**	0,90	2,30	4,00	40,30	53
	Рассольник ленинградский	**250,00**	4,00	5,10	12,00	109,90	96
	Каша вязкая гречневая	**180,00**	5,60	5,90	24,70	174,30	303
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	**110,00**	8,50	10,30	7,80	157,90	297
	Хлеб пшеничный в/с	**30,00**	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	**30,00**	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Яйцо отварное	**50,00**	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Компот из сухофруктов	**200,00**	0,60	0,10	16,00	67,30	377
Итого за обед		**905,00**				**787,00**	
Полдник ГПД							
	Сок восстановленный 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 полдник		**280,00**				**342,40**	
Итого за день		**1760,00**				**1598,10**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 5							
Полдник							
	Помидор свежий	**55,00**	0,60	0,10	2,10	11,70	71
	Гуляш мясной (курица) в соусе томат. с овощ.	**100,0**	16,50	13,20	3,70	199,60	260
	Макаронные изделия отварные	**180,0**	6,80	7,90	31,10	222,70	309
	Сок фруктовый	**200,00**	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный в/с	**30,00**	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак		**565,00**				**589,90**	
Обед							
	Огурец свежий	**30,00**	0,20	0,00	0,60	3,20	71
	Суп из овощей	**250,00**	1,50	4,30	9,00	80,70	99
	Котлеты из птицы (курица)	**100,00**	15,90	15,20	14,80	259,60	294
	Каша вязкая "Артек"	**180,00**	4,70	5,00	29,50	181,80	303
	Кофейный напиток	**200,00**	3,20	2,60	16,00	100,20	379
	Хлеб пшеничный	**30,00**	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	**30,00**	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
	Фрукты свежие	**100,00**	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Всего за обед		**920,00**				**845,60**	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	**200,00**	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	**80,00**	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		**280,00**				**162,00**	
Всего за день		**1765,00**				**1597,50**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 6							
Полдник							
	Блинчики с фрук. начинкой со сметаной	**140,00**	6,20	8,50	39,30	258,50	пр
	Сок фруктовый 1 шт	**200,00**	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Чай с сахаром	**200,00**	0,10	0,00	15,00	60,40	376
Итого за завтрак		**540,00**				**406,90**	
Обед							
	Салат из свежих помидоров	**50,00**	0,70	3,10	2,30	39,90	71
	Борщ из капусты с картофелем	**250,00**	2,50	8,80	11,80	136,40	82
	Печень говяжья туш. в соусе сметанном	**100,00**	14,00	9,80	4,20	161,00	261
	Каша вязкая рисовая	**180,00**	3,10	5,00	31,90	185,00	303
	Яйцо отварное	**50,00**	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Чай с сахаром	**200,00**	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	**30,00**	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	**30,00**	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		**890,00**				**820,00**	
полдник ГПД							
	Сок фруктовый "Смешарики" 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		**1710,00**				**1385,70**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 7							
Полдник							
	Салат из свежих огурцов	60,00	0,40	3,60	1,40	39,60	71
	Каша вязкая пшённая	180,00	5,00	5,90	28,80	188,30	303
	Гуляш мясной (курица) в томатном соусе	100,00	5,20	14,20	1,60	155,00	260
	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,60	16,00	100,20	379
	Хлеб пшеничный в/с	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак		570,00				554,20	
Обед							
	Салат из капусты со свеж. огурцом	60,00	1,60	4,40	1,90	53,60	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,80	3,50	17,50	112,70	103
	Фрикадельки (курица)в соусе сметанно-томат.	100,00	6,20	14,50	10,40	197,00	297
	Пюре картофельное	180,00	3,80	5,80	24,50	165,40	312
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за обед		950,00				809,60	
Полдник ГПД							
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		280,00				339,20	
итого за день		1800,00				1703,00	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 8							
Полдник							
	Салат из свеклы отварной	**60,00**	0,80	3,60	4,90	55,20	52
	Печень говяжья в смет. соусе	**100,00**	14,00	9,80	4,20	161,00	261
	Картофель отварной	**180,00**	3,40	5,20	27,50	170,40	310
	Хлеб пшеничный	**40,00**	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Чай с сахаром	**200,00**	0,10	0,00	15,00	60,40	376
Итого за завтрак		**580,00**				**541,80**	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	**70,00**	0,60	0,40	2,50	16,00	21
	Суп с бобовыми (гороховый)	**250,00**	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Гуляш мясной (курица)	**100,00**	16,50	13,20	3,70	199,60	260
	Каша вязкая гречневая	**180,00**	5,60	5,90	24,70	174,30	303
	Хлеб пшеничный в/с	**30,00**	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	**30,00**	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Компот из сухофруктов	**200,00**	0,60	0,10	16,00	67,30	377
Итого за обед		**860,00**				**751,20**	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый "Смешарики" 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	37,60	200,50	пр
Итого за полдник		**280,00**				**285,30**	
Итого за день		**1720,00**				**1578,30**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 9							
Полдник							
	Каша молочная гречневая	**250,00**	11,30	16,30	44,00	367,90	183
	Бутерброд с сливоч. маслом и сыром 60/10/20	**90,00**	11,00	14,90	26,70	284,90	3
	Напиток из плодов шиповника	**200,00**	1,00	0,00	20,80	87,20	389
	Фрукты свежие (яблоко)	**100,00**	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за завтрак		**640,00**				**802,20**	
Обед	**Салат из всежих помидор**	**60,00**	0,80	3,70	2,80	47,70	21
	Рассольник "Ленинградский"	**250,00**	2,00	5,00	12,00	101,00	96
	Котлета рыбная в сметанном соусе	**100,00**	8,70	7,30	12,50	150,50	234
	Макароны отварные с маслом	**180,00**	6,70	5,40	31,70	202,20	309
	Сок фруктовый	**200,00**	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Хлеб пшеничный	**30,00**	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	**30,00**	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	**100,00**	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за обед		**950,00**				**809,50**	
Полдник ГПД							
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	**80,00**	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Сок восстановленный 1 шт	**200,00**	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		**280,00**				**342,40**	
Итого за день		**1870,00**				**1954,10**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	**5-11 классы 2 СМЕНА ПОЛ/ХАЛЯЛЬ**						
День 10							
Полдник							
	Запеканка из творога со сметоной	**170,00**	18,20	14,60	32,10	332,60	223
	Сок фруктовый 1 шт	**200,00**	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Кефир	**200,00**	5,80	5,00	8,00	100,20	386/пр
Итого за завтрак		**570,00**				**520,80**	
Обед							
	Салат из св. помидоров и огурцов	**70,00**	0,60	0,40	2,50	16,00	24
	Суп картофельный с гречкой	**250,00**	2,00	2,80	12,00	81,20	101
	Пюре картофельное	**180,00**	3,80	5,80	24,50	165,40	312
	Котлета из птицы (курица)	**100,00**	17,40	16,70	16,20	284,70	294
	Напиток из плодов шиповника	**200,00**	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Хлеб пшеничный	**30,00**	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	**30,00**	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Итого за обед		**860,00**				**792,60**	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый "Смешарики" 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		**1710,00**				**1472,20**	