

Симферополь, 2026-2027 гг.

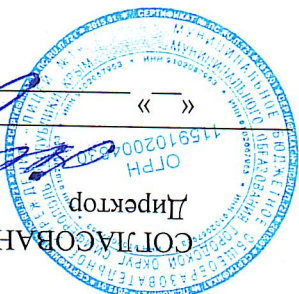
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Горячего питания (завтраков) и обедов учащихся в
общеобразовательных организациях и спецшколах, отнесенных к детям-
сиротам, детям оставшимся без попечения родителей, лица, из числа
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

2026 г.

СОЛТАСОВАНО:

Директор



Генеральный директор АО «Топиштор»

Б.Э.Лапошкин



Пояснительная записка.

«Литание обучающихся в общеобразовательных организациях будет осуществляться АО «Литинвестор» 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 договоры АО «Литинвестор» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании должно составляться: завтрак-20-25%, обед-30-35%. Потребность в полноценном отношении должно составлять: при двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-20-25%, обед-30-35%. Потребность в полноценном отношении от норм калорийности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании должно составляться: завтрак-20-25%, обед-30-35%. Потребность в полноценном отношении от норм калорийности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании должно составляться: завтрак-20-25%, обед-30-35%. Потребность в полноценном отношении от норм калорийности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании должно составляться: завтрак-20-25%, обед-30-35%. Потребность в полноценном отношении от норм калорийности по отдельным приёмам пищи.

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 соотношение кальция к фосфору - как 1:1,5.

Бжеднено в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, мало растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или мясного блюда и напитка (кофе, чай, ряженка, йогурт), дополняющего (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм.

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые АО «Литинвестор» 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 проводятся 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 бракераж проводится в складских помещениях. Журналы бракеража пищевой продукции и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендацией формы. Выходя готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трех человек. Мелинниковского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по организационным показателям.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя I	1-4 классы СИРОТЫ ХАЛЯЛЬ						
День I	Свежие овощи (по сезону)						
Завтрак							
	Огурец свежий	70,00	0,50	0,10	1,30	8,10	71
	Каша вязкая рисовая	160,00	2,70	4,50	28,30	164,50	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	45,00	3,60	0,45	22,10	106,85	пр
Итого за завтрак		675,00				603,01	
Обед							
	Салат из св.огурцов и св. помидоров	60,00	0,50	0,30	2,00	12,70	24
	Суп с картоф. с бобовыми (гороховый)	200,00	4,40	4,20	13,20	108,20	102
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,80	4,40	3,40	88,40	229
	Макаронные изделия отварные с слив.маслом	150,00	5,60	4,50	26,40	168,50	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
	Коктейль молочный I шт	200,00	11,20	0,30	40,00	207,50	пр
Итого за обед		960,00				812,80	
Полдник ГПД							
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарки" 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					
Итого за день		1915,00				160,00	
						1575,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	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	80,00	1,40	4,00	5,60	64,00	20
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	200,00	2,00	7,00	9,50	109,00	82
	Котлета из птицы с соусом (курица)	100,00	17,40	16,70	16,20	284,70	294
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	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	30,00	2,80	8,60	28,20	201,40	пр
	Бутерброд с маслом и сыром	60,00	7,30	10,00	17,80	190,40	3
Итого за обед		980,00				1290,40	
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					
Итого за день		1846,00				339,20	
						2338,70	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Каша молочная гречневая	250,00	11,30	16,30	44,00	367,90	183
	Бутерброд с маслом и сыром 40/5/25	70,00	8,50	11,60	20,80	221,60	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		620,00				739,10	
Обед							
	Салат из помидоров и консервир. огурцов	70,00	0,60	4,30	3,40	54,70	26
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,80	14,00	90,00	259
	Рагу по-домашнему (курица)	210,00	19,70	47,00	26,30	607,00	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	30,00	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	
	Кондитерские изделия	30,00	2,80	8,50	28,20	200,50	пр
Итого за обед		970,00				1258,96	
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							
Итого за день		280,00				284,90	
		1870,00				2282,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	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	150,00	2,90	4,40	23,00	143,20	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		545,00				441,50	
Обед							
	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	70,00	1,10	2,90	5,10	50,90	53
	Рассольник ленинградский	200,00	3,20	4,10	9,60	88,10	96
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,70	5,00	20,60	146,20	303
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	90,00	6,90	8,50	6,40	129,70	297
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70,00	8,50	11,60	20,80	221,60	3
	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		860,00				870,00	
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		1685,00				1653,90	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Помидор свежий	55,00	0,60	0,10	1,90	10,90	71
	Гуляш мясной (говядина) в соусе томат. с овощ.	60,0	3,20	8,50	1,00	93,30	260
	Макаронные изделия отварные	150,0	5,70	6,60	26,00	186,20	309
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный в/с	30,00	2,80	0,30	17,10	82,30	пр
Итого за завтрак		495,00				457,50	
Обед							
	Огурец свежий	40,00	0,30	0,00	0,80	4,40	71
	Суп из овощей	200,00	1,20	3,40	7,20	64,20	99
	Котлеты из курицы	90,00	15,70	15,00	14,60	256,20	294
	Каша вязкая "Артек"	150,00	3,90	4,20	24,60	151,80	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	16,00	87,20	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Сок фруктовый 1шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
Всего за обед		1055,00				986,00	
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		1830,00				1605,50	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	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	60,00	0,80	3,70	2,80	47,70	71
	Борщ из капусты с картофелем	200,00	2,00	7,00	9,40	108,60	82
	Печень говяжья туш. в соусе сметанном	90,00	12,60	8,80	3,80	144,80	261
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,60	4,20	26,60	154,60	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
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60,00	7,30	10,00	17,80	190,40	3
	Хлеб ржаной	30,00	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		840,00				872,70	
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		1660,00				1438,40	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов	60,00	0,40	3,60	1,40	39,60	71
	Каша вязкая пшённая	150,00	4,20	5,00	24,00	157,80	303
	Гуляш мясной (говядина) в томатном соусе	60,00	3,10	8,50	1,00	92,90	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		500,00				461,60	
Обед							
	Салат из капусты со свеж. огурцом	50,00	1,30	3,70	1,60	44,90	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,80	14,00	90,00	103
	Фрикадельки в соусе сметан.-томат. соусе (курица)	90,00	5,60	13,10	9,40	177,90	279
	Пюре картофельное	150,00	3,20	4,80	20,40	137,60	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
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Вафли "Золотце ты моё" 1 шт	20,00	2,00	5,70	18,80	134,50	пр
Итого за обед		1070,00				953,80	
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							
Итого за день		280,00				339,20	
		1850,00				1754,60	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Салат из свеклы отварной	60,00	0,80	3,60	4,90	55,20	52
	Печень говяжья в смет. соусе	90,00	12,60	8,80	3,80	144,80	261
	Картофель отварной	150,00	2,90	4,40	23,00	143,20	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		540,00				498,40	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80,00	0,70	0,50	2,90	18,90	21
	Суп с бобовыми (гороховый)	250,00	6,00	5,00	17,00	137,00	102
	Гуляш мясной (курица)	110,00	18,20	14,50	4,10	219,70	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
	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,20	202,20	пр
Итого за обед		1010,00				1039,90	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый "Смешарки" 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		1830,00				1823,60	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	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	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за завтрак		640,00				799,80	
Обед							
	Салат из свежей капусты	70,00	0,90	4,30	3,20	55,10	43
	Рассольник "Ленинградский"	200,00	1,60	4,00	9,60	80,80	96
	Котлета рыбная в сметанном соусе	100,00	8,70	7,30	12,50	150,50	234
	Макароны отварные с маслом	150,00	5,60	4,50	26,40	168,50	309
	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60,00	7,30	10,00	17,80	190,40	3
	Хлеб ржаной	30,00	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт	100,00	27,80	31,80	121,00	881,40	338
Итого за обед		910,00				1701,50	
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		1830,00				2843,70	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	1-4 классы СИРОТЫ ХАЛЯЛЬ						
День 10							
Завтрак							
	Запеканка из творога со сметаной	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	60,00	1,20	3,90	4,80	59,10	24
	Суп картофельный с гречкой	200,00	2,00	7,00	9,40	108,60	101
	Пюре картофельное	150,00	3,20	4,80	20,40	137,60	312
	Котлета "Московская" мясные (курица, говядина))	75,00	5,60	6,90	6,20	109,30	270
	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
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		1045,00				810,10	
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		1895,00				1489,70	