

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор АО «Горпищеторг»  
В.Э.Лапошкин  
«\_10\_» марта 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

СОМ №4

*Е.В. Карушева*

Карушева Е.В.

«10»

марта

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-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 свежих или солёных 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 2.3/2.4.3590-20 «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 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 образовательной организации по органолептическим показателям.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	5-11 классы (2 смена)						
День 1							
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	4,40	11,15	52,20	158,80	
Обед							
	Овоши по сезону (солёный огурец)	50,00	0,40	0,03	1,30	7,07	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	82
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,80	5,10	3,80	100,30	229
	Каша вязкая рисовая	200,00	3,10	5,00	31,90	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	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		850,00				617,63	
Полдник							
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	225,00	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 полдник		525,00				539,66	
Итого за день		1655,00				1316,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 2							
Полдник ГПД	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	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	50,00	0,70	2,50	4,10	41,70	47
	Борщ с картофелем и капустой	250,00	2,60	8,60	11,90	135,40	82
	Котлета мясная с соусом	100,00	9,10	24,00	10,50	294,40	268
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,50	184,00	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		830,00				869,40	
Полдник							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,10	13,00	35,20	294,20	182
	Бутерброд с маслом и сыром	70,00	7,80	11,10	19,90	210,70	3
	Компот с 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
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
Итого за полдник		650,00				899,07	
Итого за день		1760,00				2110,87	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 3							
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	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
	Суп из овощей	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Жаркое по-домашнему	210,00	20,60	49,30	27,60	636,50	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		760,00				914,22	
Полдник							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	1,00	2,50	4,40	44,10	53
	Рыба тушёная с овощами	100,00	10,70	5,50	4,20	109,10	229
	Макаронные изделия отварные	180,00	7,30	6,00	35,50	225,20	204
	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	пр
Итого за полдник		670,00				572,16	
Итого за день		1710,00				1771,28	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 4							
Полдник ГЦД							
	Компот "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с капустой "Крыжхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за полдник		280,00				342,40	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	40,00	0,40	0,03	1,30	7,07	70
	Расолятник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Печень в сметанном соусе	100,00	14,10	9,80	4,20	161,40	261
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,10	5,00	31,20	182,20	303
	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
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,10	12,00	49,18	349
Итого за обед		820,00				631,12	
Полдник							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,50	0,03	1,70	9,07	70
	Птица тушённая в соусе	100,00	15,60	12,50	3,50	188,90	290
	Каша вязкая пшённая	180,00	5,50	6,70	32,00	210,30	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	45,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр/338
Итого за полдник		675,00				626,37	
Итого за день		1775,00				1599,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 5							
<b>Полдник ГИД</b>							
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>280,00</b>				<b>158,80</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
	Суп из макаронных изделий	250,00	2,70	2,70	17,50	105,10	103
	Фрикадельки куриные в соусе	110,00	11,20	13,60	10,40	208,80	297
	Каша вязкая гречневая	180,00	6,10	6,70	27,30	193,90	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	2,10	0,80	10,60	58,00	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1000,00</b>				<b>846,12</b>	
<b>Полдник</b>							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	50,00	0,80	2,50	4,20	42,50	47
	Гуляш мясной (свинина)	100,00	5,30	14,00	1,40	152,80	260
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,10	29,50	183,10	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>560,00</b>				<b>534,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1840,00</b>				<b>1539,22</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 6							
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	
Обед							
	Овоши по сезону (солёный помидор)	60,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Птица тушеная в соусе (курица)	100,00	15,80	13,30	3,70	197,70	290
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,10	29,52	183,18	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за обед		840,00				646,51	
Полдник							
	Овоши по сезону (солёный огурец)	60,00	0,60	0,05	1,80	10,05	70
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,70	4,90	3,70	97,70	229
	Макаронные изделия отварные с сыром	180,00	10,20	11,90	22,80	239,10	204
	Хлеб пшеничный	40,00	3,60	0,50	22,00	106,90	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за полдник		580,00				514,21	
Итого за день		1700,00				1319,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-ры
Неделя 2							
День 7							
Полдник ПЦД							
	Компот "Фрукто 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 полдник		280,00				342,40	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,56	0,05	1,80	9,89	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Тертельи в соусе	100,00	6,30	14,60	10,60	199,00	279
	Каша вязкая гречневая	200,00	6,10	6,70	27,30	193,90	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	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		880,00				970,80	
Полдник							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200,00	21,20	17,10	38,00	390,70	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	338
Итого за полдник		500,00				513,36	
Итого за день		1660,00				1826,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 8							
Полдник ПДД							
	Морс "Фрукто Няня" 1 шт	200,00	0	0	21,2	84,8	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	3,30	4,10	37,50	200,1	пр
Итого за полдник		280,00				284,9	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	50,00	0,4	2,3	1	26,3	21
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,7	2,7	17,5	105,1	103
	Котлета из птицы	100,00	15,1	14,5	14	246,9	294
	Пюре картофельное	180,00	3,7	5,8	24,5	165	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,1	12	49,18	349
Итого за обед		830,00				721,58	
Полдник							
	Овощи по сезону (солён. помидор)	50,00	0,5	0,04	1,7	9,16	70
	Гуляш мясной (свинина)	100,00	5,3	14,1	1,4	153,7	260
	Каша вязкая "Артект"	180,00	4,8	5,2	29,5	184	303
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Сок фруктовый 0,2	200,00	1	0	20,2	84,8	пр
Итого за полдник		560,00				502,76	
Итого за день		1670,00				1509,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-ры
Неделя 2							
День 9							
Полдник ПДД							
	Компот "Фрукто Няня" 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	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,50	0,04	1,50	8,36	70
	Суп из овощей	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,20	4,70	3,60	93,50	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,40	5,50	35,50	205,10	303
	Чай с сахаром	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	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		840,00				601,46	
Полдник							
	Омлет натуральный с маслом	111,00	10,91	19,70	2,10	229,34	210
	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	пр
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Сок фруктовый 0,2 л 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
Итого за полдник		551,00				509,14	
Итого за день		1671,00				1453,00	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 10							
Полдник ГИД							
	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	
Обед							
	Салат из свеклы с кон. горошком	50,00	0,80	2,20	3,90	38,60	53
	Борщ с карт и капустой	250,00	2,50	8,63	11,88	135,19	82
	Макаронные изделия с сыром	180,00	14,90	17,20	33,00	346,40	204
	Биточки мясные	100,00	11,70	30,40	12,00	368,40	268
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	349
	Хлеб пшеничный	30,00	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		830,00				1054,45	
Полдник							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень тушённая в соусе (говяжья)	100,00	12,70	8,70	3,80	144,30	261
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,30	6,00	24,50	173,20	303
	Какао с молоком	200,00	4,00	2,70	14,00	96,30	379
	Хлеб пшеничный	45,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за полдник		585,00				519,94	
Итого за день		1695,00				1733,19	