

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор АО «Горпишторг»
В.Э.Гарошкин
«12» _____ 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор



2026 г.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

Симферополь, 2026-2027 гг.

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных организациях будет осуществлять АО «Горпишеторг» 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 «Горпишеторг» 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 $\pm 5\%$, 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 «Горпишеторг» 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	№ рецепта
Неделя 1	1-4 классы (2 смена)						
День 1							
Полдник ГПД							
	Море "Фруто Нива" 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							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,47	0,04	1,60	8,64	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	82
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,60	4,40	3,30	87,20	229
	Каша вязкая рисовая	165,00	2,70	4,40	28,30	163,60	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	25,00	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
Итого за обед		770,00				546,96	
Полдник							
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	210,00	9,40	13,10	60,40	397,10	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
	Кондитерские изделия	30,00	2,80	8,60	28,20	201,40	пр
Итого за полдник		540,00				721,16	
Итого за день		1590,00				1426,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 2							
Полдник ГП/Д	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	60,00	0,90	3,00	5,00	50,60	53
	Борщ с картофелем и капустой	200,00	2,10	6,90	9,50	108,50	82
	Котлета мясная с соусом	95,00	8,20	21,50	9,40	263,90	268
	Каша вязкая "Артек"	160,00	4,40	4,70	27,00	167,90	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	25,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		770,00				804,80	
Полдник							
	Каша жидкая молочная гречневая	250,00	11,30	16,20	44,00	367,00	182
	Бутерброд с маслом и сыром	75,00	7,80	11,10	19,90	210,70	3
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Йогурт отварной	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		705,00				981,56	
Итого за день		1755,00				2128,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 3							
Полдник ГИД							
	Море "Фруто Нива" 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	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Жаркое по-домашнему	200,00	18,70	44,80	25,20	578,80	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		700,00				843,05	
Полдник							
	Салат из свежих овощей с горошком	75,00	1,20	3,10	5,50	54,70	53
	Рыба тушёная с овощами	100,00	10,70	5,50	4,20	109,10	229
	Макаронные изделия отварные	180,00	6,60	5,40	32,00	203,00	204
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50,00	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		705,00				560,56	
Итого за день		1685,00				1688,51	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-та
Неделя 1							
День 4							
Полдник ГПД							
	Компот "Фрукто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с капустой "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)	35,00	0,30	0,02	0,90	4,98	70
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Печень в сметанном соусе	90,00	11,40	7,90	3,40	130,30	261
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,60	4,20	26,60	154,60	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	0,66	0,10	12,00	51,54	377
Итого за обед		725,00				552,22	
Подник							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,03	1,70	9,07	70
	Птица тушёная в соусе	100,00	15,50	12,50	3,30	187,70	290
	Каша вязкая пшениная	160,00	5,00	5,90	28,80	188,30	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60,00	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
Итого за полдник		610,00				766,87	
Итого за день		1615,00				1661,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 5							
Подлник ПЦД							
	Море "Фруто Нива" 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 подлник		280,00				158,80	
Обед							
	Овощи по сезону (соленый помидор)	55,00	0,50	0,04	1,60	8,76	70
	Суп из макаронных изделий	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	103
	Фрикадельки куриные в соусе	90,00	10,10	12,30	9,20	187,90	297
	Каша вязкая гречневая	165,00	5,20	5,60	23,00	163,20	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	25,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Йогот 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
Итого за обед		915,00				775,22	
Подлник							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	60,00	1,10	3,20	5,50	55,20	47
	Гуляш мясной (свинина)	90,00	4,80	12,70	1,40	139,10	260
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,20	24,60	152,20	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	11,40	55,00	пр
Итого за подлник		530,00				486,30	
Итого за день		1725,00				1420,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп- та
Неделя 2							
День 6							
Подник ПНД							
	Море "Фруто Нана" 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 подник		280,00				158,80	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Птица тушенная в соусе	90,00	15,10	12,70	3,50	188,70	290
	Каша вязкая "Артек"	170,00	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		770,00				647,09	
Подник							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,04	1,50	8,36	70
	Рыба тушенная с овощами	100,00	9,70	5,00	3,70	98,60	229
	Каша вязкая рисовая	160,00	2,60	4,20	26,60	154,60	303
	Хлеб пшеничный	50,00	3,00	0,20	18,30	87,00	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за подник		600,00				611,22	
Итого за день		1650,00				1417,11	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 7							
Подлник ГЦД							
	Компот "Фрукто Нана" 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 подлник		280,00				342,40	
Обед							
	Опоши по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,04	1,70	9,16	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тфтели в соусе	95,00	5,50	12,90	9,30	175,30	279
	Каша вязкая гречневая	160,00	4,70	5,20	21,10	150,00	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		795,00				875,33	
Подлник							
	Запеканка из творога со ступшенным молоком	195,00	20,70	16,70	36,70	379,90	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 подлник		495,00				502,56	
Итого за день		1570,00				1720,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 8							
Полдник ГИД							
	Море "Фруто Ниа" 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 соевых огурцов с луком	60,00	0,5	3	1,5	35	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,2	2,2	14	84,6	103
	Котлета из птицы	90,00	14,3	13,7	13,2	233,3	294
	Пюре картофельное	170,00	3,3	5,1	21,8	146,3	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	20,00	3,1	1,2	15,9	86,8	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,1	12	49,18	349
Итого за обед		770,00				706,28	
Полдник							
	Овощи по сезону (солён. помидор)	45,00	0,6	0,05	1,9	10,45	70
	Гуляш мясной (свинина)	90,00	4,8	12,7	1,4	139,1	260
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4	4,2	24,6	152,2	303
	Хлеб пшеничный	50,00	3,2	0,4	19,5	94,4	пр
	Сок фруктовый 0,2	200,00	1	0	20,2	84,8	пр
Итого за полдник		535,00				480,95	
Итого за день		1585,00				1472,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Зеленя2							
День 9							
Полдник ГИ/Д							
	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)	55,00	0,50	0,04	1,60	8,76	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	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	30,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		755,00				507,22	
Полдник							
	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	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
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		651,00				569,10	
Итого за день		1686,00				1418,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 10							
Полдник ГПД							
	Море "Фруто Нива" 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	85,00	1,20	3,90	4,80	59,10	53
	Борщ с карт и капустой	200,00	2,00	7,00	9,50	109,00	82
	Макаронные изделия с сыром	150,00	12,30	14,30	27,40	287,50	204
	Биточки мясные	90,00	10,55	27,34	10,81	331,50	268
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	349
	Хлеб пшеничный	30,00	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		775,00				992,36	
Полдник							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень тушённая в соусе (говядя)	90,00	12,60	8,80	3,80	144,80	261
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,40	303
	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	16,00	101,10	379
	Хлеб пшеничный	50,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за полдник		550,00				497,44	
Итого за день		1605,00				1648,60	