

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

В.Э.Гапошкин

« »

2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

Согласовано
И.И. Рыжикова
Директор
В.Э. Гапошкин

2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных организациях.

И спецколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 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 $\pm 5\%$, 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, 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	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	5-11 класс (сироты)						
День 1							
Завтрак	Оладьи со сгущённым молоком	200,00	16,20	22,00	93,20	635,60	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 завтрак		500,00				758,26	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	40,00	0,30	0,03	1,20	6,27	71
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	82
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,80	5,00	3,80	99,40	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,00	5,00	31,80	184,20	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	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
	Сыр твёрдый	25,00	7,00	8,80	0,00	107,20	пр
Итого за обед		860,00				773,45	
Полдник ГПД							
	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		1709,00				1815,31	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-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	15,60	185,20	3
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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/пр
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	
Итого за завтрак		645,00				884,49	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,50	4,40	44,06	53
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,60	8,60	11,90	135,40	82
	Котлета мясная с соусом	100,00	9,10	24,00	10,40	294,00	268
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,16	29,52	183,72	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
	Коктейль "Фруто Кидс" 1 шт	200,00	5,60	5,60	20,00	152,80	пр
Итого за обед		1040,00				1023,88	
Полдник ГПД	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,90	8,60	28,30	202,20	338
Итого за полдник		313,00				478,46	
Итого за день		1998,00				2386,83	

Приём пищи	Наименование блюда
Неделя 1	
День 3	
Завтрак	
	Овощи по сезону (солёный огурец)
	Птица тушенная в соусе
	Каша вязкая пшённая
	Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный
	Кондитерские изделия
Итого за завтрак	
Обед	
	Овощи по сезону (солёный помидор)
	Суп из овощей
	Жаркое по-домашнему
	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Сок фруктовый 1 шт
	Фрукты свежие
Итого за обед	
Полдник ГПД	
	Компот из сухофруктов
	Пирожок с начинкой (повидло)
	Кондитерские изделия
	Фрукты свежие
Итого за полдник	
Итого за день	

	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
	50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	71
	100,00	15,60	12,50	3,50	188,90	290
	180,00	5,00	6,00	28,70	188,80	303
	200	1	0	20,2	84,80	389
	30	2,4	0,3	14,7	71,10	пр
	30	3	8,6	28,3	202,60	пр
	590,00				743,76	
	35,00	0,30	0,03	1,20	6,27	71
	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	215,00	20,10	48,20	27,00	622,20	259
	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	1050,00				1045,63	
	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	15,00	1,40	4,30	14,00	100,30	пр
	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	375,00				423,99	
	2015,00				2213,38	

Приём пищи	Наименование блюда
Неделя 1	
День 4	
Завтрак	
	Салат из свеклы с горошком
	Рыба тушеная с овощами
	Макаронные изделия отварные
	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный
	Фрукты свежие
Итого за завтрак	
Обед	
	Овощи по сезону (солёный огурец)
	Рассольник ленинградский
	Печень в сметанном соусе
	Каша вязкая рисовая
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Сок фруктовый
	Масло сливочное
	Сыр твердый
Итого за обед	
полдник ГПД	
	Бутерброд с маслом и сыром
	Чай с сахаром
	Фрукты свежие
Итого за полдник	
Итого за день	

	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
	60,00	0,99	2,47	4,50	44,19	53
	100,00	10,84	5,50	4,23	109,78	229
	180,00	6,60	5,40	31,90	202,60	309
	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	670,00				550,33	
	55,00	0,44	0,04	1,50	8,12	71
	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	105,00	13,30	9,20	4,00	152,00	261
	180,00	3,20	5,00	32,00	185,80	303
	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	30,00	3,10	1,20	15,80	86,40	пр
	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
	25,00	5,80	7,30	0,00	88,90	пр
	880,00				816,27	
	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
	200,00	0,70	0,02	14,40	60,58	376
	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	349,00				281,20	
	1899,00				1647,80	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	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	14,10	1,50	154,10	260
	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	360
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак		560,00				536,50	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	55,00	0,60	0,05	1,90	10,45	71
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,80	17,50	106,00	103
	Фрикадельки куриные в соусе	115,00	12,80	15,60	11,80	238,80	297
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,40	6,00	24,60	174,00	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	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
	Сок фруктовый 1 шт нкз	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
Итого за обед		1230,00				1148,45	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	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		2010,00				1842,95	

Приём пищи	Наименование блюда (Сироты)
Неделя 2	
День 6	
Завтрак	
	Овощи по сезону (солёный огурец)
	Рыба тушеная с овощами
	Каша вязкая рисовая
	Хлеб пшеничный
	Кондитерские изделия
	Чай с лимоном
Итого за завтрак	
Обед	
	Овощи по сезону (солёный помидор)
	Рассольник ленинградский
	Птица тушённая в соусе
	Каша вязкая "Артек"
	Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Фрукты свежие
	Кондитерские изделия
Итого за обед	
Полдник ГПД	
	Бутерброд с маслом и сыром
	Чай с сахаром
	Фрукты свежие
Итого за полдник	
Итого за день	

	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
	50,00	0,50	0,04	1,50	8,36	71
	100,00	9,60	5,00	3,80	98,60	229
	180,00	3,15	5,04	31,92	185,64	303
	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	575,00				526,59	
	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	71
	250,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	140,00	22,10	18,50	5,10	275,30	290
	180,00	4,80	5,20	29,55	184,20	303
	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
					0,00	
	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
	995,00				950,23	
	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
	349,00				283,60	
	1919,00				1760,42	

Приём пищи	Наименование блюда
Неделя 2	
День 7	
Завтрак	
	Запеканка из творога с какао и соусом молоч.
	Чай с сахаром
	Фрукты свежие
Итого за завтрак	
Обед	
	Овощи по сезону (солёный огурец)
	Суп с бобовыми
	Тефтели в соусе
	Каша вязкая гречневая
	Кофейный напиток
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кондитерские изделия
	Сок фруктовый 1 шт
Итого за обед	
Полдник ГПД	
	Кондитерские изделия
	Чай с сахаром
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)
Итого за полдник	
Итого за день	

Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
210,00	22,4	18,1	39,6	410,9	223
200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
510,00				533,56	
50,00	0,4	0,04	1,4	7,56	71
250,00	5,5	5,3	16,5	135,7	102
150,00	9,5	22	15,8	299,2	279
180,00	5,52	6	24,6	174,48	303
200,00	3,2	2,68	15,95	100,72	379
30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
20,00	2,1	0,8	10,6	58	пр
45,00	4,44	12,93	42,51	304,17	пр
200,00	1	0	20,2	84,8	389
1125,00				1235,73	
33,00	2,95	8,6	28,33	202,52	пр
200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
80,00	3,8	4,2	40,7	215,8	пр
313,00				478,78	
1948,00				2248,07	

Приём пищи	Наименование блюда
Неделя 2	
День 8	
Завтрак	
	Омлет натуральный с маслом
	Кефир
	Хлеб пшеничный
	Сок фруктовый 1 шт
Итого за завтрак	
Обед	
	Салат из солёных огурцов с луком
	Суп с макаронными изделиями
	Котлета из птицы
	Пюре картофельное
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Компот из сухофруктов
	Кондитерские изделия
	Сок фруктовый 1 шт нкз
	Фрукты свежие
Итого за обед	
Полдник	
	Сок фруктовый 1 шт
	Вафли "Золотце ты моё"
Итого за полдник	
Итого за день	

	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
	112,00	10,91	19,70	2,10	229,34	210
	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386
	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389/пр
	552,00				509,14	
	45,00	0,70	2,30	3,80	38,70	21
	250,00	2,80	2,80	17,50	106,40	103
	100,00	15,70	14,90	14,70	255,70	294
	180,00	3,70	5,80	24,50	165,00	312
	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	200,00	0,60	0,10	12,00	51,30	349
	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
	1140,00				994,59	
	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
	220,00				158,00	
	1912,00				1661,73	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,6	0,06	2,1	11,34	71
	Печень тушённая в соусе	100,00	12,6	8,7	3,8	143,9	261
	Каша вязкая гречневая	185,00	5,5	6,2	25,2	178,6	303
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,5	382
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
Итого за завтрак		575,00				523,44	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	40,00	0,4	0,04	1,4	7,56	71
	Суп из овощей	250,00	1,6	4,2	9,1	80,6	99
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,1	5	31,9	185	303
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,2	61,5	377
	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
	Бутерброд с маслом и сыром	55,00	8,7	11,8	21,1	225,4	3
	Кондитерские изделия	30,00	3	8,6	28,3	202,6	пр
Итого за обед		900,00				979,76	
Полдник							
	Пирожок с начинкой (повидло)	80,00	3,8	4,2	40,7	215,8	пр
	Компот из сухофруктов	180,00	0,6	0,01	10,8	45,69	349
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
	Кондитерские изделия	15,00	1,4	4,3	14,1	100,7	пр
Итого за полдник		375,00				424,39	
Итого за день		1850,00				1927,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,5	0,04	1,7	9,16	71
	Гуляш мясной (свинина)	100,00	5,30	14,10	1,50	154,1	260
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,50	184	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
Итого за завтрак		560,00				503,16	
Обед							
	Овощи по-сезону (салат из квашеной капусты)	60,00	1,03	3	5,07	51,4	47
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,5	8,63	11,88	135,19	82
	Макаронные изделия с сыром	155,00	12,8	14,8	28,4	298	204
	Биточки мясные	100,00	11,72	30,38	12,01	368,34	268
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
	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
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
	Печенье "Антика" 1 шт*26 г	26,00	0,5	1,2	4,4	30,4	пр
Итого за обед		941,00				1135,09	
полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,3	14,83	158,42	3
	Чай с сахаром	200,00	0,7	0,02	15	62,98	376
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за полдник		349,00				283,6	
Итого за день		1850,00				1921,85	