

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор

*Лариса Р. Контуровская*

2026 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных**  
**организациях, отнесенных к льготной категории**  
**(Первая 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 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 2.3/2.4.3590-20 «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 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 образовательной организации по органолептическим показателям.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 1	5-11 классы						
Завтрак							
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	225,00	10,10	14,10	64,70	426,10	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
Итого за завтрак		525,00				548,76	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,48	0,03	1,66	8,83	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	82
	Рыба тушеная с овощами	110,00	9,80	5,10	3,80	100,30	229
	Каша вязкая рисовая	200,00	3,40	5,50	35,00	203,10	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	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
Итого за обед		870,00				626,89	
Полдник ГПД							
	Морс "ФрутоНяня" 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		1675,00				1334,45	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша жёлтая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	293,99	182
	Бутерброд с маслом и сыром	75,00	7,80	11,10	19,90	210,70	3
	Компот из сухофруктов	200,00	0,67	0,01	12,00	50,77	349
	Яйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Кондитерские изделия	30,00	2,80	8,60	28,20	201,40	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за завтрак		655,00				898,06	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	50,00	0,90	2,90	3,70	44,50	47
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,60	8,60	11,90	135,40	82
	Котлета мясная с соусом	135,00	12,40	32,50	14,10	398,50	268
	Каша вязкая "Аргек"	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		865,00				976,30	
Полдник ПГД	Компот "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	83,00	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	
Итого за день		1800,00				2216,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	1,00	2,50	4,40	44,10	53
	Рыба тушеная с овощами	100,00	10,84	5,50	4,23	109,78	229
	Макаронные изделия отварные	180,00	6,60	5,40	32,00	203,00	202
	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	338
Итого за завтрак		670,00				550,64	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп из овощей	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Жаркое по-домашнему	215,00	19,70	47,00	26,40	607,40	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		765,00				887,25	
Полдник ГЦЛ							
	Море "Фрукто 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					284,90	
Итого за день		1715,00				1722,79	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,04	1,70	9,16	70
	Птица тушенная в соусе	100,00	15,60	12,50	3,50	188,90	290
	Каша вязкая пшённая	190,00	5,30	6,30	30,30	199,10	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
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
Итого за завтрак		625,00				755,66	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	40,00	0,30	0,03	1,10	5,87	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,10	5,00	32,00	185,40	303
	Печень тушенная в соусе (говядина)	100,00	12,60	8,70	3,80	143,90	261
	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		820,00				617,98	
Полдник ГПД							
	Компот "Фруто Няня"	200,00	0,00	0,00	22,00	83,00	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		1725,00				1716,04	

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
	Гуляши мясной	100,0	5,40	14,10	1,50	154,50	260
	Каша вязкая "Аргек"	180,0	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
Итого за завтрак		560,00				536,90	
Обед							
	Овощи по-сезону (солёный помидор)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,80	17,50	106,00	88
	Фрикальчики куриные в соусе	110,00	11,30	13,70	10,40	210,10	297
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,50	6,00	24,60	174,40	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	10,50	57,60	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
Всего за обед		1000,00				830,55	
Полдник ГПД							
	Морс "Фрутто 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	
Всего за день		1840,00				1526,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
<b>Неделя 2</b>							
<b>День б</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Овощи по сезону (солёный огурец)</b>	<b>60,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,04</b>	<b>1,80</b>	<b>9,96</b>	<b>70</b>
	<b>Рыба тушеная с овощами</b>	<b>100,00</b>	<b>9,75</b>	<b>4,95</b>	<b>3,80</b>	<b>98,75</b>	<b>229</b>
	<b>Каша вязкая рисовая</b>	<b>180,00</b>	<b>3,15</b>	<b>5,04</b>	<b>31,90</b>	<b>185,56</b>	<b>303</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40,00</b>	<b>3,60</b>	<b>0,50</b>	<b>22,00</b>	<b>106,90</b>	<b>пр</b>
	<b>Компьютерские изделия</b>	<b>30,00</b>	<b>2,90</b>	<b>8,60</b>	<b>28,30</b>	<b>202,20</b>	<b>пр</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>15,00</b>	<b>60,46</b>	<b>376</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610,00</b>				<b>663,83</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Овощи по сезону (солёный помидор)</b>	<b>60,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,05</b>	<b>1,75</b>	<b>9,85</b>	<b>70</b>
	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250,00</b>	<b>2,00</b>	<b>5,10</b>	<b>12,00</b>	<b>101,90</b>	<b>96</b>
	<b>Птица тушенная в соусе</b>	<b>100,00</b>	<b>16,60</b>	<b>13,30</b>	<b>3,60</b>	<b>200,50</b>	<b>294</b>
	<b>Каша вязкая "Артек"</b>	<b>180,00</b>	<b>4,80</b>	<b>5,16</b>	<b>29,52</b>	<b>183,72</b>	<b>303</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200,00</b>	<b>1,00</b>		<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>389</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30,00</b>	<b>2,40</b>	<b>0,30</b>	<b>14,70</b>	<b>71,10</b>	<b>пр</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,80</b>	<b>10,60</b>	<b>58,00</b>	<b>пр</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>840,00</b>				<b>709,87</b>	
<b>полдник ГПД</b>							
	<b>Морс "Фрутто Нияя" 1 шт</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,20</b>	<b>84,80</b>	<b>пр</b>
	<b>Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт</b>	<b>80,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,50</b>	<b>74,00</b>	<b>376</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>280,00</b>				<b>158,80</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1730,00</b>				<b>1532,50</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным 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	пр
Итого за завтрак		495,00				502,56	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Тефтели в соусе	110,00	6,30	14,60	10,60	199,00	279
	Каша вязкая гречневая	200,00	6,10	6,70	27,30	193,90	303
	Кофеинный 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	25,00	2,60	1,00	13,20	72,20	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		905,00				984,80	
Полдник ГПД							
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Компот "Фрукто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		280,00				342,40	
Итого за день		1680,00				1829,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Овощи по сезону (сол. помидор)	50,00	0,50	0,04	1,70	9,16	70
	Гуляш мяной (свинина)	100,00	5,40	14,10	1,50	154,50	260
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,50	184,00	303
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
Итого за завтрак		560,00				503,56	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	50,00	0,40	2,50	1,30	29,30	21
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,80	2,80	17,50	106,40	103
	Котлета из птицы	100,00	15,80	14,80	14,80	255,60	294
	Пюре картофельное	180,00	3,70	5,80	24,50	165,00	312
	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	0,60	0,10	12,00	51,30	377
Итого за обед		830,00				736,70	
Полдник ГПД							
	Морс "Фрутто Нянн" 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		1670,00				1525,16	

Приём пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	<b>112,00</b>	<b>10,91</b>	<b>19,70</b>	<b>2,10</b>	<b>229,34</b>	<b>210</b>
	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552,00</b>				<b>509,14</b>	
<b>Обед</b>	<b>Овощи по сезону (солёный помидор)</b>	<b>60,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>2,10</b>	<b>11,34</b>	<b>70</b>
	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	3,10	5,00	31,90	185,00	312
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>840,00</b>				<b>560,00</b>	
<b>Полдник ГПД</b>							
	<b>Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт</b>	<b>80,00</b>	<b>5,20</b>	<b>9,60</b>	<b>36,80</b>	<b>254,40</b>	<b>пр</b>
	Компот "Фрутто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
<b>Итого за полдник</b>		<b>280,00</b>				<b>342,40</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1411,54</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень тушёная в соусе (говядина)	100,00	12,50	8,70	3,80	143,50	261
	Каша вязкая гречневая	185,00	5,40	6,20	25,20	178,20	303
	Кофеинный напиток	200,00	3,20	2,70	16,00	101,10	379
	Хлеб пшеничный	45,00	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
Итого за завтрак							
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	50,00	0,99	2,50	4,40	44,06	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	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							
Полдник ГПД							
	Морс "Фруто Няня" 1 шт	830,00				1083,61	
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Итого за полдник	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за день							
		280,00				158,80	
		1700,00				1770,95	