

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

« » 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор
Р. Ст. Контуровская
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 сугубом 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 – 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 пиши	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	5-11 классы (2 смена)						
День 1							
Полдник ГЦД							
	Морс "Фрукто 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							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	45,00	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	180,00	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 рожаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		825,00				617,63	
Полдник							
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	220,00	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
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
Итого за полдник		550,00				742,26	
Итого за день		1655,00				1518,69	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 2							
Полдник ГПД	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
		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	105,00	9,10	24,00	10,50	294,40	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		835,00				869,40	
Полдник							
	Каша жидкая молочная гречневая	250,00	11,30	16,00	44,00	365,20	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
	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
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
Итого за полдник		705,00				979,76	
Итого за день		1820,00				2191,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 3							
Полдник ГПД							
Морс "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		280,00				284,90	
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	220,00	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		770,00				916,35	
Полдник							
Салат из свеклы с горошком	75,00	1,00	2,50	4,40	44,10	53	
Рыба тушеная с овощами	100,00	10,70	5,50	4,20	109,10	229	
Макаронные изделия отварные	200,00	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	40,00	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		715,00				572,16	
Итого за день		1765,00				1773,41	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 4							
Полдник ГПД							
	Компот "Фрукто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с капрошкой "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)	30,00	0,40	0,03	1,30	7,07	70
	Рассольник 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	0,66	0,10	12,00	51,54	377
Итого за обед		810,00				633,48	
Полдник							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,03	1,70	9,07	70
	Птица тушенная в соусе	110,00	15,60	12,50	3,50	188,90	290
	Каша вязкая пшённая	200,00	5,50	6,70	32,00	210,30	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
Итого за полдник		640,00				766,77	
Итого за день		1730,00				1742,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 5							
Полдник ГПД							
	Морс "Фрутто Кяня" 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							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	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	100,00	11,20	13,60	10,40	208,80	297
	Каша вязкая гречневая	200,00	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
Итого за обед		1000,00				846,12	
Полдник							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	60,00	0,80	2,50	4,20	42,50	47
	Гуляш мясной (свинина)	105,00	5,30	14,00	1,40	152,80	260
	Каша вязкая "Аргек"	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	40,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за полдник		585,00				534,30	
Итого за день		1865,00				1539,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя2							
День 6							
Полдник ГПД							
Море "Фруго 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							
Овощи по сезону (солёный помидор)		40,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
Рассольник ленинградский		250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
Птица тушенная в соусе		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		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		820,00				704,51	
Полдник							
Овощи по сезону (солёный огурец)		60,00	0,60	0,05	1,80	10,05	70
Рыба тушеная с овощами		105,00	9,70	4,90	3,70	97,70	229
Каша вязкая рисовая		180,00	3,15	5,04	31,92	185,64	303
Хлеб пшеничный		60,00	3,60	0,50	22,00	106,90	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 полдник		635,00				662,95	
Итого за день		1735,00				1526,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя2							
День 7							
Полдник ГПД							
	Компот "Фрутто 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							
Обед		280,00				342,40	
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,80	9,89	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Тефтели в соусе	100,00	6,30	14,60	10,60	199,00	279
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,50	6,00	24,60	174,40	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	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		875,00				951,30	
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		1655,00				1807,06	

Приём пиши	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя2							
День 8							
Полдник ГПД							
	Морс "Фрутто 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	30,00	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		810,00				721,58	
Полдник							
	Овощи по сезону (солён. помидор)	40,00	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 "Артек"	180,00	4,8	5,2	29,5	184	303
	Хлеб пшеничный	50,00	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		570,00				502,76	
Итого за день		1660,00				1509,24	

Приём пиши	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя2							
День 9							
Полдник ГПД							
	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							
Обед		280,00				342,40	
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,50	0,04	1,50	8,36	
	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	200,00	3,40	5,50	35,50	205,10	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
Итого за обед		20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Полдник		850,00				577,12	
	Омлет натуральный с маслом						
	Кефир	111,00	10,91	19,70	2,10	229,34	210
	Хлеб пшеничный	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	пр
	Сок фруктовый 0,2 л 1 шт	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Фрукты свежие	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
Итого за полдник		100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за день		651,00				571,34	
		1781,00				1490,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя2							
День 10							
Полдник ГПД							
	Морс "Фрутто Наня" 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	20,00	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
Итого за обед		20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Полдник		820,00				1054,45	
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень гуашная в соусе (говяжья)	100,00	12,70	8,70	3,80	144,30	261
	Каша язкая 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
Итого за полдник		40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за день		580,00				519,94	
		1680,00				1733,19	