

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

В.Э.Ганюшкин

« 13 »

10

2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУДО

Е.Т.Питомкина

« 13 »

10

2025 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, 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 +/-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 гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-ры
Неделя 1							
День 1							
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	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	4,40	11,15	52,20	283,48	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	55,00	0,44	0,04	1,50	8,12	71
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	82
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,70	4,50	3,40	88,90	229
	Каша вязкая рисовая	160,00	2,80	4,50	28,40	165,30	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	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
Итого за обед		755,00				550,88	
Полдник							
	Оладьи со стужённым 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 полдник		500,00				758,26	
Итого за день		1604,00				1592,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-ры
Неделя 1							
День 2							
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	пр
Итого за полдник		313,00				478,46	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	100,00	1,50	4,80	8,80	84,40	53
	Борщ с картофелем и капустой	200,00	2,10	6,90	9,50	108,50	82
	Котлета мясная с соусом	95,00	8,70	22,80	9,90	279,60	268
	Каша вязкая "Артек"	165,00	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	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		810,00				854,30	
Полдник							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,09	12,99	35,18	293,99	182
	Бутерброд с маслом и сыром	67,00	7,40	10,70	19,10	202,30	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
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
Итого за полдник		647,00				901,19	
Итого за день		1770,00				2233,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 3							
Полдник ГПД							
	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,02	10,80	45,78	349
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,00	100,30	пр
	Пирожок с начинкой (повидло)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		375,00				424,08	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	71
	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	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
Итого за обед		700,00				843,05	
Полдник							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	55,00	0,44	0,04	1,50	8,12	71
	Птица тушенная в соусе	100,00	15,50	12,50	3,40	188,10	290
	Каша вязкая пшённая	160,00	4,50	5,30	25,60	168,10	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,49	24,40	118,01	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за полдник		595,00				769,74	
Итого за день		1670,00				2036,87	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 4							
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,60	157,50	3
	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		349,00				280,16	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	35,00	0,30	0,02	0,90	4,98	71
	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	
Полдник							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	1,00	2,50	4,40	44,10	53
	Рыба тушеная с овощами	90,00	9,70	5,00	3,80	99,00	229
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,50	4,50	26,60	168,90	309
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	25,00	120,50	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		650,00				555,16	
Итого за день		1724,00				1387,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 5							
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 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	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	45,00	0,50	0,04	1,60	8,76	71
	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	150,00	4,60	5,00	20,40	145,00	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
Итого за обед		885,00				758,06	
Полдник							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	50,00	0,80	2,50	4,20	42,50	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	2,40	0,30	15,00	72,30	пр
Итого за полдник		520,00				490,90	
Итого за день		1625,00				1406,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 6							
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	3
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	377
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		349,00				283,48	
Обед							
	Овоши по сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	47
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Птица тушеная в соусе	95,00	15,10	12,70	9,50	212,70	290
	Каша вязкая "Артек"	150,00	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		745,00				671,09	
Полдник							
	Овоши по сезону (солёный огурец)	55,00	0,44	0,04	1,50	8,12	71
	Рыба тушеная с овощами	95,00	9,10	4,70	3,60	93,10	229
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,60	4,20	26,60	154,60	303
	Хлеб пшеничный	60,00	4,80	0,60	29,30	141,80	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого за полдник		575,00				560,51	
Итого за день		1669,00				1515,08	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп- ты
Неделя 2							
День 7							
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,16	40,72	215,52	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,60	28,33	202,52	пр
Итого за полдник		313,00				478,50	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	71
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тефтели в соусе	100,00	6,20	14,40	10,30	195,60	279
	Каша вязкая гречневая	165,00	5,00	5,50	22,50	159,50	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				903,53	
Полдник							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным (сладким)	200,00	21,30	17,20	37,70	390,80	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				513,46	
Итого за день		1608,00				1895,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 8							
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1	0	20,2	84,8	338
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,2	пр
Итого за полдник		220,00				158	
Обед							
	Салат из солёных 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	95,00	15,1	14,5	14	246,9	294
	Пюре картофельное	150,00	3,07	4,8	20,44	137,24	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	30,00	3,1	1,2	15,9	86,8	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,1	12	49,18	377
Итого за обед		765,00				710,82	
Полдник							
	Омлет натуральный с маслом	111,00	10,8	19,5	2,1	227,1	210
	Кефир	200,00	5,8	5	8	100,2	386
	Хлеб пшеничный	40,00	3,2	0,4	19,6	94,8	пр
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1	0	20,2	84,8	пр
Итого за полдник		551,00				506,9	
Итого за день		1536,00				1375,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 9							
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой (повидло)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
Итого за полдник		375,00				424,39	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	45,00	0,50	0,04	1,60	8,76	71
	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	160,00	2,80	4,50	28,40	165,30	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
Итого за обед		745,00				518,96	
Полдник							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	71
	Печень тушённая в соусе	90,00	12,60	8,80	3,80	144,80	261
	Каша вязкая гречневая	160,00	4,90	5,30	21,90	154,90	303
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,50	382
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	24,50	118,50	пр
Итого за полдник		560,00				548,04	
Итого за день		1680,00				1491,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 10							
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	пр
Итого за полдник		349,00				283,60	
Обед							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	50,00	0,80	2,50	4,20	42,50	47
	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
	Виточки 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		740,00				975,76	
Полдник							
	Овощи по сезону	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Гуляш мясной (свин)	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		20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	25,00	120,50	пр
Итого за полдник		550,00				506,29	
Итого за день		1639,00				1765,65	