УТВЕРЖДАЮ:
Ген.директор АО «Горпищеторг»
_____ В.Э.Гапошкин
«____»_____2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор
_____
«__»_____2026 г.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

***г.*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 основном 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-20-25%, обед-30-35%. 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 основному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «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 образовательного учреждения по органолептическим показателям.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	**1-4 классы 2 СМЕНА**						
День 1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
Полдник	Каша вязкая рисовая	200	5,04	1,04	52,40	322,67	303
	Птица тушеная в томатном соусе	90	11,05	10,36	3,15	150,30	290/673
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141,00	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,50	376
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за полдник		**710**	**21,6**	**12,4**	**110,9**	**726,7**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	70
	Суп с картоф.с бобовыми (гороховый)	200	4,40	4,20	13,20	108,20	102
	Рыба тушеная с овощами	90	9,75	9,50	8,80	159,70	229
	Макароны отварные	150	5,60	4,50	26,40	168,50	309
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		**730**	**25,68**	**19,73**	**101,48**	**687,50**	
Полдник ГПД	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,50	86,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,00**	**160,0**	
Итого за день		**1720**	**51,3**	**36,1**	**239,4**	**1574**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,44	0,04	0,64	6,40	70
День 2	Омлет запеченный	150	10,21	11,90	7,92	161,90	210
Полдник	Бутерброд с маслом 40/5	45	2,65	6,13	14,18	125,20	1
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	382
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	389
Итого полдник		**535**	**19,5**	**24,3**	**66,9**	**543,5**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,32	0,05	0,69	5,20	70
	Борщ с картофелем и капустой	200	2,00	7,00	9,50	109,00	82
	Котлета мясная с соусом (свинина) 85/30	115	12,71	33,17	14,40	385,60	268
	Каша вязкая "Артек"	150	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,13	1,47	11,16	62,10	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за обед		**880**	**26,8**	**48,0**	**116,7**	**985,0**	
Полдник ПГД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,00**	**339,20**	
Итого за день		**1695**	**51,5**	**81,9**	**241,7**	**1867,7**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Каша молочная гречневая	250	11,26	7,17	56,28	336,30	183
День 3	Бутерброд с маслом и сыром 50/10/30	90	11,29	14,15	26,69	279,00	3
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	388
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого полдник		**640**	**23,6**	**22,0**	**113,5**	**748,0**	
Обед	Салат из квашеной капусты	70	1,12	3,57	2,28	47,38	47
	Суп с макаронными изделиями	200	2,20	2,80	14,00	90,00	259
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	18,98	45,02	25,58	542,73	259
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		**730**	**27,97**	**52,91**	**87,46**	**898,87**	
Полдник ГПД	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,70**	**284,90**	
Итого за день		**1650**	**54,9**	**79,0**	**259,7**	**1931,8**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	70
День 4	Рыба тушёная с овощами	100	10,83	10,56	9,78	177,44	229
Полдник	Картофель отварной	180	3,64	7,13	27,59	189,05	125
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,00	0,50	24,50	118,50	пр
Итого полдник		**570**	**18,9**	**18,2**	**77,5**	**550,7**	
Обед	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	60	0,98	2,51	4,36	47,96	53
	Рассольник ленинградский	200	3,20	4,10	9,60	88,10	96
	Каша вязкая гречневая	150	4,70	5,00	20,60	146,20	303
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	95	7,33	8,96	6,79	117,30	297
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Яйцо вареное	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
Итого за обед		**815**	**28,71**	**27,97**	**88,35**	**704,16**	
Полдник ГПД	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,80**	**342,40**	
Итого за день		**1665**	**52,8**	**55,8**	**224,7**	**1597**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	70	0,77	0,07	1,12	11,20	70
День 5	Котлета мясная с соусом томатным 90/40	130	11,84	30,91	14,07	384,33	268
Полдник	Макароны отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	203
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пр
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого полдник		**740**	**24,7**	**39,8**	**107,5**	**892,7**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	70
	Суп из овощей	200	1,20	3,40	7,20	64,20	99
	Гуляш мясной (свинина)	90	14,90	11,90	3,30	179,90	260
	Каша вязкая "Артек"	150	3,90	4,20	24,60	151,80	303
	Кофейный напиток	200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
Всего за обед		**750**	**29,10**	**23,65**	**82,65**	**660,90**	
Полдник ГПД	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,50**	**162,00**	
Всего за день		**1770**	**57,8**	**67,4**	**217,7**	**1716**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда гр.**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Блинчики с фрук. начинкой	120	4,98	9,6	30,1	246,85	пр
День 6	Сгущенное молоко	50	3,5	4,25	28	165,0	пр
Полдник	Молочная каша геркулесовая	200	12,76	5,72	46,95	281,24	182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого полдник		**570**	**21,3**	**19,6**	**120,1**	**753,6**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	35	0,28	0,04	0,60	4,55	70
	Борщ из капусты с картофелем	200	2,00	7,00	9,40	108,60	82
	Печень говяжья тушеная в соусе сметанном	90	12,60	8,80	3,80	144,80	261
	Каша вязкая рисовая	150	2,60	4,20	26,60	154,60	303
	Яйцо отварное	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		**885**	**30**	**28**	**96**	**755**	
полдник ГПД	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	376
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		**280**	**4,0**	**4,0**	**26,70**	**158,80**	
итого за день		**1735**	**55,2**	**51,3**	**242,9**	**1667,0**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,6	0,06	1,02	7,8	70
День 7	Гуляш мясной (свинина) 60/30	90	10,59	25,37	11,60	278,10	260
Полдник	Каша вязкая пшённая	150	4,00	4,24	24,56	203,20	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,50	пр
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Кондитерское изделие(печенье)	30	2,25	2,94	22,32	62,10	пр
Итого полдник		**560**	**22,9**	**35,5**	**90,2**	**722,3**	
Обед	Салат из квашеной капусты	75	1,20	3,83	2,45	50,76	47
	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,20	2,80	14,00	90,00	103
	Тефтели в соусе (свинина)	95	5,89	13,78	9,88	187,06	279
	Пюре картофельное	150	3,20	4,80	20,40	137,60	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за обед		**880**	**18,79**	**27,30**	**105,93**	**746,32**	
Полдник ГПД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
Итого за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,00**	**339,20**	
итого за день		**1720**	**47**	**72**	**254**	**1808**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Салат из свеклы с зеленым горош.	100	1,64	4,12	7,29	72,90	53
День 8	Печень говяжья в сметанном соусе	100	13,26	9,98	3,52	185,00	255
Полдник	Картофель отварной	170	3,43	6,73	26,06	178,55	310
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пр
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого полдник		**710**	**22,4**	**21,6**	**82,3**	**642,1**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	45	0,36	0,05	0,77	5,85	70
	Суп с бобовыми (гороховый)	200	4,40	4,20	13,20	108,20	102
	Котлеты из курицы	90	14,30	13,70	13,30	233,70	294
	Каша вязкая гречневая	150	4,70	5,00	20,60	146,20	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
Итого за обед		**745**	**29,36**	**24,45**	**100,47**	**740,25**	
Полдник ГПД	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,60	200,50	пр
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,80**	**285,30**	
Итого за день		**1735**	**55,0**	**50,2**	**241,6**	**1667,7**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2	Каша молочная гречневая	250	11,30	7,20	56,30	335,20	183
День 9	Бутерброд с маслом и сыром 60/10/25	95	11,93	14,88	28,18	294,50	3
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	389
	Кондитерское изделие(печенье)	15	1,13	1,47	11,16	62,10	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого полдник		**660**	**24,8**	**23,5**	**124,7**	**809,0**	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	70
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,60	4,00	9,60	80,80	96
	Котлета рыбная	90	7,41	5,07	10,43	129,37	234
	Макароны с сыром	165	11,17	13,13	28,14	275,88	204
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Итого за обед		**745**	**26,61**	**23,83**	**95,25**	**716,05**	
Полдник ГПД	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		**280**	**5,2**	**9,6**	**58,8**	**342**	
Итого за день		**1685**	**56,6**	**56,9**	**278,8**	**1867**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
Неделя 2	Запеканка из творога со сметоной 150/20	170	18,20	14,60	32,10	332,60	223
День 10	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386/пр
Итого полдник		**570**	**24,00**	**19,60**	**61,30**	**517,60**	
Обед	Салат из свеклы отварной с зеленым горош.	60	0,98	2,47	4,37	43,74	53
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,60	2,20	9,60	64,60	101
	Пюре картофельное	160	3,00	5,10	21,80	154,17	312
	Биточки /котлеты мясные (свинина)	90	7,30	16,40	9,30	214,00	268
	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Итого за обед		**770**	**18,99**	**27,87**	**96,47**	**721,81**	
Полдник ГПД	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**26,70**	**158,80**	
Итого за день		**1620**	**47**	**51**	**184**	**1398**	