

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



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**Горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся.**  
**Получающих, начальное общее образование в муниципальных**  
**бюджетных, общеобразовательных организациях**  
**(Первая смена)**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 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 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.

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 рецептов 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	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 1	1-4 классы						
Завтрак							
	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	225,00	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
Итого за завтрак		525,00				539,66	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,48	0,03	1,66	8,83	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	82
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,60	4,40	3,30	87,20	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,00	5,00	32,00	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 ржаной	20,00	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
Итого за обед		780,00				568,55	
Полдник ПДД							
Полдник ПДД	Морс "Фруто 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	
Итого за день		1585,00				1267,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-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	70,00	7,80	11,10	19,90	210,70	3
	Компот из сухофруктов	200,00	0,67	0,01	12,00	50,77	386
	Дйцо 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		650,00				898,06	
Обед							
	Салат из вкашенной капусты	55,00	0,90	2,90	3,70	44,50	47
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	200,00	2,10	6,90	9,50	108,50	82
	Котлета мясная с соусом	100,00	11,00	28,80	12,50	353,20	268
	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		755,00				873,20	
Полдник ПГД	Компот "Фруто 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		280,00				342,40	
Итого за день		1685,00				2113,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Салат из свеклы с горошком	70,00	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	170,00	6,60	5,40	31,90	202,60	202
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	35,00	3,60	0,40	22,00	106,00	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за завтрак		665,00				574,36	
Обед							
	Овощи по сезону (соленый помидор)	50,00	0,40	0,02	1,30	6,98	70
	Суп из овощей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Жаркое по-домашнему	200,00	19,20	45,00	25,60	584,20	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		700,00				845,74	
Полдник ГПД							
	Морс "Фруто Ниа" 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		1645,00				1705,00	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Овоши по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,03	1,70	9,07	70
	Птица тушеная в соусе томатном с овощами	90,00	15,50	12,50	3,30	187,70	290
	Каша вязкая пшениная	180,00	5,00	5,90	28,80	188,30	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	55,00	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр/338
Итого за завтрак		685,00				626,47	
Обед							
	Овоши по сезону (солёный огурец)	40,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Каша вязкая рисовая	150,00	2,30	3,80	24,40	141,00	303
	Печень тушеная в соусе (говяжья)	90,00	11,30	7,90	3,40	129,90	261
	Хлеб пшеничный	30,00	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	51,54	377
Итого за обед		710,00				459,10	
Полдник ППД							
	Компот "Фруто Няня"	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		280,00				342,40	
Итого за день		1675,00				1427,97	

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)	70,00	1,10	3,20	5,50	55,20	47
	Гуляш мясной (свинина)	90,0	4,80	12,70	1,40	139,10	260
	Каша вязкая "Артек"	150,0	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40,00	2,80	0,30	17,10	82,30	пр
Итого за завтрак		550,00				514,50	
Обед							
	Овощи по-сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,05	2,10	11,25	70
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	88
	Фрикадельки куриные в соусе	90,00	10,20	12,20	9,40	188,20	297
	Каша вязкая гречневая	160,00	4,90	5,30	21,80	154,50	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	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Йогурт 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		920,00				798,51	
Полдник ППД							
	Морс "Фруто 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		1750,00				1471,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,04	1,50	8,36	70
	Рыба тушеная с овощами	90,00	8,70	4,50	3,30	88,50	229
	Макаронные изделия с сыром	150,00	12,20	14,30	27,40	287,10	204
	Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,10	11,00	52,10	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за завтрак		530,00				496,52	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,05	2,10	11,25	70
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Птица тушёная в соусе	90,00	14,90	12,00	3,30	180,80	294
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	24,50	118,50	пр
Итого за обед		750,00				630,15	
полдник ППД							
	Морс "Фруто 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	376
Итого за полдник		280,00				158,80	
Итого за день		1560,00				1285,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога со стученным молоком	200,00	21,20	17,10	37,60	389,10	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		500,00				511,76	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тертелги в соусе	100,00	6,20	14,50	10,40	197,00	279
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,40	5,90	24,70	173,50	303
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	30,00	2,80	0,30	17,10	82,30	пр
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,80	10,90	59,20	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		830,00				933,46	
Подлник ПИД							
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Компот "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за подлник		280,00				342,40	
Итого за день		1610,00				1787,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Овощи по сезону (сол. помидор)	60,00	0,60	0,05	1,90	10,45	70
	Гулиш мяной (свинина)	90,00	3,80	10,20	1,10	111,40	260
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
Итого за завтрак		540,00				454,15	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	60,00	0,60	3,50	1,70	40,70	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,20	2,20	14,00	84,60	103
	Котлета из птицы	90,00	15,00	14,40	14,00	245,60	294
	Пюре картофельное	165,00	3,40	5,20	22,50	150,40	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30,00	2,60	1,00	13,20	72,20	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,10	12,00	49,16	377
Итого за обед		775,00				713,76	
Полдник ППД							
	Морс "Фруто 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	
Итого за день		1595,00				1452,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	111,00	10,80	19,50	2,10	227,10	210
	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386
	Сок фруктовый 0,2 л 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
Итого за завтрак		551,00				506,90	
Обед	Овоши по сезону (сог.ённый помидор)	50,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	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	170,00	2,60	4,20	26,60	154,60	312
	Чай с сахаром	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	25,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		765,00				534,14	
Подник ППД							
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Компот "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за подник		280,00				342,40	
Итого за день		1596,00				1383,44	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овоши по сезону (солёный помидор)	65,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень тушённая в соусе (говяжья)	90,00	12,50	8,70	3,80	143,50	261
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,50	6,00	24,60	174,40	303
	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	16,00	101,10	379
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за завтрак		575,00				525,14	
Обед							
	Салат из свеклы с кони. горошком	60,00	1,20	3,90	4,80	59,10	53
	Борщ с карт и капустой	200,00	2,00	6,90	9,50	108,10	82
	Макаронные изделия с сыром	150,00	12,20	14,30	27,40	287,10	204
	Биточки мясные	90,00	14,20	13,60	13,20	232,00	268
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		750,00				891,96	
Полдник ППД							
	Морс "Фруто 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	
Итого за день		1605,00				1575,90	