

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



СОГЛАСОВАНО:  
Директор



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных организациях.  
И спецколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без  
попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей

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 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 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	Энергетическая ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1	5-11 классы (сироты) ПОЛУ/ХАЛЯЛЬ						
День 1							
Завтрак							
	Блины 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	0,60	0,60	13,60	62,20	376
Итого за завтрак		525,00				550,50	
Обед							
	Овоши по сезону (соленый огурец)	60,00	0,30	0,03	1,20	6,27	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	82
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,80	5,00	3,80	99,40	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,00	5,00	31,80	184,20	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
	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	37,0	пр
	Сыр твердый	20,00	7,00	8,80	0,00	107,20	
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за обед		875,00				772,41	
Полдник ПД							
	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		1680,00				1481,71	

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	349
	Дйцо отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за завтрак		650,00				898,86	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	50,00	1,03	5,00	5,07	69,40	47
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,60	8,60	11,90	135,40	82
	Котлета из курицы с соусом	110,00	18,20	17,50	17,00	298,30	294
	Каша вязкая "Артек"	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	50,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Коктейль "Фрутто Кидс"	200,00	5,60	5,60	20,00	152,80	пр
Итого за обед		1040,00				995,80	
Полдник ПЛД	Компот "Фрутто Няня"	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		1970,00				2237,06	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-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 отварные изделия	180,00	6,60	5,40	31,90	202,60	309
	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				550,24	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	35,00	0,30	0,03	1,20	6,27	70
	Суп из овощей	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Рагу по-домашнему (курица)	230,00	21,30	50,90	28,60	657,70	289
	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
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		1065,00				1081,13	
Полдник ПДД							
	Море "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		2015,00				1916,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ ред-ры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,03	1,70	9,07	70
	Птица тушённая в соусе томатном с овощами	100,00	15,60	12,50	3,50	188,90	290
	Каша вязкая пшённая	180,00	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
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр/338
Итого за завтрак		685,00				615,17	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,44	0,04	1,50	8,12	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,20	5,00	32,00	185,80	303
	Печень тушённая в соусе	100,00	13,30	9,20	4,00	152,00	261
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	20,00	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
	Сыр твёрдый	20,00	5,80	7,30	0,00	88,90	пр
Итого за обед		855,00				816,80	
Подник ПДД							
	Компот "фрукто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за подник		280,00				339,20	
Итого за день		1820,00				1771,17	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Овощи по сезону (салат из квашеной капусты)	50,00	0,80	2,50	4,20	42,50	47
	Гуляш мясной (курица)	110,0	18,20	14,50	4,00	219,30	260
	Каша вязкая "Артек"	180,0	4,80	5,20	29,50	184,00	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	360
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак		570,00				601,70	
Обед							
	Овощи по сезону (соленый помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,70	17,50	105,10	88
	Фрикадельки куриные в соусе	100,00	12,80	15,60	11,80	238,80	297
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,40	6,00	24,60	174,00	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	2,10	0,80	10,60	58,00	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
	Сок фруктовый 1 шт нкз	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
Всего за обед		1220,00				1147,40	
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		2070,00				1907,90	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овоши по сезону (солёный огурец)	60,00	0,60	0,04	1,80	9,96	70
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,60	5,00	3,80	98,60	229
	Макаронные изделия отварные с сыром	180,00	3,15	5,04	31,92	185,64	204
	Хлеб пшеничный	40,00	3,60	0,50	22,00	106,90	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за завтрак		580,00				461,56	
Обед							
	Овоши по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	Птица тушённая в соусе	120,00	22,10	18,50	5,10	275,30	294
	Каша вязкая "Артек"	190,00	4,80	5,16	29,60	184,04	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	50,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	30,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
Итого за обед		1000,00				892,07	
полдник ГПД							
	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		1860,00				1512,43	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	200,00	20,70	16,70	36,95	380,90	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		500,00				503,56	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Фрикадельки куриные в соусе	150,00	17,50	21,20	16,00	324,80	297
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,52	6,00	24,60	174,48	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	4,40	12,90	42,50	303,70	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за обед		1110,00				1260,74	
Полдник ПДД							
	Компот "Фрукто 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		1890,00				2106,70	

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 мясной (курица)	115,00	19,00	15,20	4,20	229,60	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		575,00				578,66	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	40,00	0,70	2,30	3,80	38,70	21
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,80	2,80	17,50	106,40	103
	Котлета из птицы	100,00	15,70	14,90	14,70	255,70	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
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,00	100,71	пр
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед		1135,00				993,91	
Полдник ПДД							
	Море "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		1990,00				1857,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	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	386
	Сок фруктовый 0,2 л 1 шт	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за завтрак		200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	551,00				509,14	
	Суп из овощей	40,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
	Рыба тушеная с овощами	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Каша вязкая рисовая	100,00	8,70	4,40	3,40	88,00	229
	Чай с сахаром	180,00	3,10	5,00	31,90	185,00	312
	Хлеб пшеничный	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	376
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Кондитерские изделия	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед	Бутерброд с маслом и сыром	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
Итого за обед		55,00	8,70	11,80	21,10	225,40	3
Полдник ГИД		905,00				1002,66	
	Компот "Фрукто Няня" 1 шт						
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
		80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за полдник							
Итого за день		280,00				342,40	
Итого за день		1736,00				1854,20	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овоши по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень тушённая в соусе (говяжья)	100,00	12,60	8,70	3,80	143,90	261
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,40	6,20	25,20	178,20	303
	Кофейный 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		585,00				528,94	
Обед							
	Салат из свежклы с кон. 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	150,00	12,80	14,80	28,40	298,00	204
	Котлета из птицы (курица)	100,00	15,80	15,20	14,75	259,00	294
	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	0,07	12,00	51,43	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
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за обед	Печенье "Антика" 1 шт 26 г	26,00	0,50	1,20	4,40	30,40	пр
Полдник ГПД		926,00				1009,38	
	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		1791,00				1697,12	