ROSYMERT DOUBLE-AH IPOCTOR
SIEKTPOHHOR DOUBLE-AH IPOCTOR
SIEKTPOHHOR DOUBLE-AH
JOSPHAN SIEKTPOHHOR DOUBLE-AH
JOSPHAN SIEKTPOHHOR DOUBLE-AH
JOSPHAN SIEKTPOHHOR SIE

УТВЕРЖДАЮ: СПУБРИКА
Директор МУП «Горнищегорг»

В Э.Гапошкин

« » 2025 г. б

СОГЛАСОВАНО: Директорэ ОГРН

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 селёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. 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 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.

44 3

11 1

2164

44. 1

- 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	еская ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
Лень 1							
Полдник ГПД							,
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	37
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
	Фпукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
итого за поплник	- I-3	349,00	4,40	11,15	52,20	283,48	
Ofen							
	Овоши по сезону	60,00	0,40	0,06	1,00	6,14	70
	Сли с додовыми	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	150,00	2,60	4,20	26,60	154,60	303
	Чай с пимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пленичный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Упеб ржаной	20,00	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
Macro sa ofen	TATAC CAMACAT	750,00				538,20	
Полинк							
ПОЛДПИХ	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	220,00	10,00	13,80	63,40	417,80	398
	Фпукты 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	ик	520,00				540,46	
Итого за день		1619,00				1362,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	73	Жиры	Киры Углеводы еская ценность
еля 1		-				
День 2	_		00 00	3 80	+	3 80
Полдник І ПД	_		200.00	+	0.07	0,07 0,02
	Чай с сахаром	+	33,00	+	2,90	2,90 8,60
Итого за поллник	INK		313,00	313,00	313,00	313,00
Обед				\vdash		
	Салат из свеклы с горошком		100,00	100,00 1,50		1,50 4,80
	Бори с картофелем и капустой		200,00	200,00 2,10		2,10
	Котпета мясная с соусом		95,00	95,00 8,70		8,70
	Kama agakag "Aptek"		165,00		4,40	4,40
	Cor doverorali		200,00		1,00	1,00 0,00
	Хлеб ппеничный		30,00	30,00 2,40		2,40
	Хлеб ржаной		20,00			2,10
Итого за обед	3		810,00	810,00	810,00	810,00
Полдник				-		
	Каша жидкая молочная гречневая		200,00	-	9,09	9,09 12,99
	Бутерброд с маслом и сыром		67,00	67,00 7,40	7,40	7,40 10,70
	Чай с лимоном		200,00	\vdash	0,13	0,13 0,02
	Яйцо отварное		50,00	\vdash	6,30	6,30 5,80
	Фрукты свежие		100,00	100,00 0,60	-	0,60 0,60
	Кондитерские изделия		30,00	30,00 2,90		2,90
Итого-за полдник	HMK) respectively. The second of the second) d ₁ - 4	647,00	647,00	647,00	647,00
			1770,00	1770,00	1770,00	1770,00

	2125,04				1725.00		
	802,96				620,00	поллник	Итого за поллник
du	202,61	28,33	8,61	2,95	30,00	Кондитерские изделия	
du	118,01	24,40	0,49	4,00	50,00	Хлеб пшеничный	
389	84,80	20,20	0,00	1,00	200,00	Сок фруктовый	
303	178,40	27,20	5,60	4,80	170,00	Каша вязкая пшённая	
290	207,40	3,/0	13,80	17,10	110,00	Птица тушенная в соусе	
300	11,/4	2,10	0,06	0,70	60,00	Овощи по сезону	
	1174					X	Полдник
	898,00				730,00	обед	Итого за обед
du	58,00	10,60	0,80	2,10	20,00	Хлеб ржаной	
du	71,10	14,70	0,30	2,40	30,00	Хлеб пшеничный	
3//	60,46	15,00	0,02	0,07	200,00	Чай с сахаром	
259	636,90	27,70	49,30	20,60	220,00	Жаркое по-домашнему	
99	65,00	7,30	3,40	1,30	200,00	Суп из овощей	
2	6,54	1,00	0,06	0,50	60,00	Овощи по сезону	
1							Обед
	424,00				3/5,00	полдник	Итого за полдник
1	80 1/20	15,00	0,00	0,00	255.00	Фрукты свежие	
328	62.20	13.60	0.40	0.60	100,00	Пирожок с начинкой (повидло)	
IID .	215 80	40 70	7 20	2 80	00.00	Кондитерские изделия	
пр	100,30	14.00	4.30	1 40	15,00	NOMITOL IIS CYNOPPINION	
349	45,78	10,80	0,02	0,60	180,00	KOMHOT UZ CYXOMNYKTOR	
						ТПД	Полдник ГПД
							День 3
							Неделя 1
№ рец-ры	Энергетич еская ценность	Углеводы	Жиры	Белки	Вес блюда	пищи Наименование блюда	Приём пищи

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 4							
Полдник ГПД						15750	2
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,60	15/,50	3
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	3/6
	Филкты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за поплник	L FO	349,00				280,16	
Offen							
Coop	OBOTHIN HO CESOHV	50,00	0,50	0,05	1,70	9,25	0/
	Рассоптину пенингралский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	І ассольний радокий	90,00	11,40	7,90	3,40	130,30	261
	I ledeth B CMCIannow Cojec	150.00	2,60	4,20	26,60	154,60	303
	Nama Bashaa processa	30.00	2.40	0.30	14,70	71,10	пр
	Алео ишеничный	20.00	2.10	0.80	10,60	58,00	пр
	Хлео ржаной	200 00	0 66	0.10	12.00	51,54	377
	Компот из сухофруктов	740.00	2,22		,	556 40	
Итого за обед		/40,00				200,47	
Полдник					4	44 10	53
	Салат из свеклы с горошком	60,00	1,00	2,50	4,40	44,10	250
	Рыба тушеная с овощами	90,00	9,70	5,00	3,80	99,00	2.29
	Макаронные изпения отварные	150,00	5,50	4,50	26,60	168,90	309
	Uatio cavanom dispersional disp	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Vace amounting	50,00	4,00	0,50	25,00	120,50	пр
	AJEO HIIVHII IIIDIII	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Amunica de compa	THE PROPERTY OF THE PROPERTY O	650,00				555,16	
		1739,00				1391,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	еская ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 5							
Полдник ГПД						0400	280
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	207
	Вафии "Зопотне ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	du
	Tulput voncent	220,00				158,00	
ИТОГО За полдник							
Обед		60.00	0.60	0.06	2,10	11,34	70
	Овощи по-сезону	200.00	2.20	2,20	14,00	84,60	103
	Суп из макаронных изделии	105.00	11.80	14,30	10,80	219,10	297
	Фрикадельки куриные в соусс	170,00	5,20	5,60	23,20	164,00	303
	Каша вязкая гречневая	200.00	0.13	0,02	15,20	61,50	377
	Чай с лимоном	30.00	2.40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб пшеничный	20,00	210	0.80	10.60	58,00	пр
	Хлеб ржаной	50,00	620	5 80	0.40	79.00	209
	Яйцо отварное	30,00	0,00	2,00	12 60	00.09	338
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	02,20	000
Amoro sa ofien		935,00				810,84	
KIIOIO 34 OOCA							
Полдник		60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Овощи по-сезону	225.00	18.90	42,20	38,80	610,60	265
	Плов из мяса	200 00	1.00	0.00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	50.00	4.00	0,50	24,50	118,50	пр
	Хлео пшеничный	535.00				825,24	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	HAN	1690.00				1794,08	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы еская	Энергетич еская	№ рец-ры
прием паща		1 p.				ценность	
Неделя2							T
Лень 6							
Полиник ГПД						150 20	2
	Кутерброл с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	130,30	
	III of coverom	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	3//
	Jan C Caxapoin	100.00	0.60	0,60	13,60	62,20	338
	Фрукты свежие	240.00				283.48	
Итого за полдник	НК	349,00				mood to	
Обел							
	Opposition to Costony	60,00	0,56	0,05	1,/5	9,09	1
	Овощи по селону	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Рассольник ленині радский	90.00	14,90	12,00	3,30	180,80	290
	Птица тушенная в соусе	150.00	4.00	4.30	24,60	153,10	303
	Каша вязкая "Артек"	200,00	1 00	000	20.20	84.80	389
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	1470	71 10	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	/1,10	1 17
	Упеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	dır
The se of our	TATAO	750,00				639,19	
KIIOIO SA OOOA							
ПОЛДНИК	Orania de Capalli.	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Овощи по сезону	105,00	10,10	5,20	4,00	103,20	229
	Рыоа Тушеная с овощами	175.00	3.00	4,90	31,00	180,10	303
	Каша вязкая рисовая	00.00	180	0 60	29 30	141.80	пр
	Хлеб пшеничный	60,00	4,00	4,00	14 17	101 30	+
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,1/	101,50	+
	Uağ c TIMMOHOM	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	3//
Maro so nonni	THE THEORY OF THE TABLE TH	615,00				599,33	
LILOTO DE OTOTIVITA		1714.00				1522,00	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	№ рец-ры
Tonor							
Педелил						5	
День /							
Полдник ГПД		00.00	2 00	116	40 72	215 52	dII
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,00	4,10	40,72	610,02	1
	Uaŭ c caxanom	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	3/0
	Конпитенские излепия	33,00	2,95	8,60	28,33	202,52	пр
	TOTAL POLICE STORY	313.00				478,50	
Итого за полдник	NK .						
Обед		60.00	0.70	90.0	2 10	11.74	47
	Овощи по сезону	00,00	4,40	4 2 4	12 20	108 56	100
	Суп с бобовыми	200,000	4,40	15.16	10,20	205,50	37
	Тефтели в соусе	105,00	6,50	15,10	10,80	205,10	213
	Varia basea rheuherag	165,00	5,00	5,50	22,50	159,50	303
	Nama basaa i pe merar	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	NO PER MINISTER STATE OF THE PER STATE O	30.00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	АЛЕО ПШЕНИЧНЫЙ	20.00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Алео ржаной	30.00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
	кондитерские изделия	810.00				917,21	
Итого за обед		010,00					
Полдник			21 20	17 20	27 70	200 80	223
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным (сладким)	200,00	21,30	17,20	37,70	570,00	3 1
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	3/0
	Through the form	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Упинительной полиции		500,00				513,46	
		1623,00				1909,17	

						Энергетич	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	еская	№ рец-ры
Неделя2							
Лень 8		2					
Полдник ГПД							
_	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1	0	20,2	84,8	338
	Вафпи "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,2	np
Итого за полдник	TK .	220,00				158	
Обед							2
	Салат из солёных огурцов с луком	60,00	0,5	S	1,5	33	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,2	2,2	14	84,6	103
	Котпета из птины	95,00	15,1	14,5	14	246,9	294
	Пюре картофельное	150,00	3,07	4,8	20,44	137,24	312
	Улеб ппеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	V nos paranoŭ	30,00	3,1	1,2	15,9	86,8	пр
	Volument is careophyrenor	200,00	0,07	0,1	12	49,18	377
11	NOMITOL IS CYNOPPYNION	765,00				710,82	
ИТОГО За ООЕД							
Полдник		111 00	10.0	10.5	2	7771	210
	Омлет натуральный с маслом	111,00	10,0	19,3	2,1	1000	206
	Кефир	200,00	5,8	. 5		100,2	300
	Хлеб пшеничный	40,00	3,2	0,4	19,6	94,8	du
	Сок фруктовый 0,2 1 шт	200,00	1	0	20,2	84,8	пр
Итого за полдник	ик	551,00				506,9	
Итого за день		1536,00		-		13/3,/4	

						7	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	еская	№ рец-ры
•		1				ценность	
Неделя2					2		
Лень 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
	Фикты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Конлитерские излелия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
дтого за поппии		375,00				424,39	
ООСД		45,00	0,30	0,03	0,60	3,87	70
	Сип из орошей	200,00	1,30	3,40	7,30	65,00	99
	Drigo Trinopag C Obolilami	90,00	8,80	4,50	3,40	89,30	229
	Varia paskad unicorada	150,00	2,60	4,20	26,60	154,60	303
	Ilog o minorion	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Упеб ппеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Упеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Maro so oben	AND DIMETOR	735,00				503,37	
Tommur			,				
A TOO A A TANK		60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	47
	Попонт тупійнняя в сомсе	100,00	14,00	9,80	4,20	161,00	261
	Vama baskad rheuherad	150,00	4,60	5,00	20,50	145,40	303
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,50	382
	Упоб ппреничный	55,00	4,40	0,55	27,00	130,55	du
Итого за поллник	NK	565,00				566,79	
Harris 20 Hour		1675,00				1494,55	

49,00	6,10	8,30	14,83	158,42
200,00	0,70	0,02	15,00	62,98
100,00	0,60	0,60	13,60	62,20
3/0 00				283.60
343,00				-009
60,00	0,70	0,07	2,50	13,43
200,00	2,00	6,90	9,50	108,10
160,00	13,10	15,30	29,20	306,90
90,00	10,55	27,34	10,81	331,50
200,00	0,66	0,10	12,00	51,54
30,00	3,10	1,20	15,90	86,80
20,00	2,10	0,80	10,60	58,00
760,00				956,27
60,00	0,56	0,05	1,75	9,69
90,00	4,80	12,70	1,40	139,10
150,00	4,00	4,20	24,60	152,20
200.00	1.00		20,20	84,80
\$0.00	4 00	0 5 0	25,00	120.50
550.00				506.29
1650 00		1, 8		1746.16
	49,00 200,00 100,00 349,00 60,00 200,00 160,00 90,00 20,00 760,00 60,00 90,00 150,00 550,00 1659,00		6,10 0,70 0,60 0,60 0,70 2,00 13,10 10,55 0,66 3,10 2,10 2,10 0,56 4,80 4,00 1,00 4,00 0,70	6,10 8,30 0,70 0,02 0,60 0,60 0,60 0,60 0,70 0,07 0,70 0,07 2,00 6,90 13,10 15,30 10,55 27,34 0,66 0,10 3,10 1,20 2,10 0,80 2,10 0,80 1,20 2,10 0,80 1,20 4,80 12,70 4,80 12,70 4,00 4,20 1,00 0,50