



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

СОГЛАСОВАНО,
Директор

« _ » _____



2026 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, 2026-2027 гг.

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных организациях будет осуществляться 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 сладкой 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 Липриント 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 гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ пер-ры
Неделя 1	1-4 классы (2 смены)						
День 1							
Полдник ГЦД							
	Морс "Фруто Нана" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	гр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	гр
Итого за полдник		280,00	4,40	11,15	52,20	158,80	
Обед							
	Овоши по сезону (солёный огурец)	60,00	0,47	0,04	1,60	8,64	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	82
	Рыба тушеная с овощами	100,00	8,60	4,40	3,30	87,20	229
	Каша вязкая рисовая	170,00	2,70	4,40	28,30	163,60	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	гр
	Хлеб ржаной	30,00	1,60	0,20	9,80	47,40	гр
Итого за обед		790,00				546,96	
Полдник							
	Вянички с фруктовой начинкой со сметаной	220,00	9,40	13,10	60,40	397,10	гр
	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		520,00				519,76	
Итого за день		1590,00				1225,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Завтрак 1							
День 2							
Полдник ППД	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пп
	Компот "Фруто Ниага" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пп
		280,00				342,40	
Итого за полдник							
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60,00	0,90	3,00	5,00	50,60	53
	Борщ с картофелем и капустой	200,00	2,10	6,90	9,50	108,50	82
	Котлета мясная с соусом	95,00	8,20	21,50	9,40	263,90	268
	Каша вязкая "Артек"	160,00	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	пп
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пп
		775,00				804,80	
Итого за обед							
Полдник							
	Каша жидкая молочная гречневая	250,00	11,30	16,20	44,00	367,00	182
	Бульбурд с маслом и сыром	60,00	7,80	11,10	19,90	210,70	3
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	349
	Йогурт натур.	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	28,20	201,80	пп
		690,00				981,16	
Итого за полдник							
		1745,00				2128,36	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 3							
Подлник ПДД	Море "Фруто Нана" 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 подлник		280,00				284,90	
Обед							
	Овощи по сезону (соевый помидор)	55,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	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	376
	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		710,00				843,05	
Подлник							
	Салат из свеклы с горошком	70,00	1,20	3,10	5,50	54,70	53
	Рыба тушёная с овощами	90,00	10,70	5,50	4,20	109,10	229
	Макаронные изделия отварные	190,00	6,60	5,40	32,00	203,00	204
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	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	пр
Итого за подлник		700,00				560,56	
Итого за день		1690,00				1688,51	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ пер-ры
Неделя 1							
День 4							
Подлник ППД							
	Компот "Фрукто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	гр
	Пирожок с капусткой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	гр
		280,00				342,40	
Итого за подлник							
Обед							
	Овощи по сезону (соленый огурец)	55,00	0,30	0,02	0,90	4,98	70
	Расоольник 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	гр
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,80	10,60	58,00	гр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,10	12,00	51,54	377
		755,00				552,22	
Итого за обед							
Подлник							
	Овощи по сезону (соленый огурец)	50,00	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	150,00	5,00	5,90	28,80	188,30	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60,00	3,20	0,40	19,50	94,40	гр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	гр/338
		650,00				626,47	
Итого за подлник							
Итого за день		1685,00				1521,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ порции
Неделя 1							
День 5							
Подлник ПЦД							
	Морс "Фруто Нана" 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 подлник	280,00				158,80	
Обед							
	Овоши по сезону (солёный помидор)	65,00	0,50	0,04	1,60	8,76	70
	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	160,00	5,20	5,60	23,00	163,20	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
	Хлеб ржаной	30,00	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	925,00				775,22	
Подлник							
	Овоши по сезону (салат из квашеной капусты)	60,00	1,10	3,20	5,50	55,20	47
	Гуляш мясной (свинина)	90,00	4,80	12,70	1,40	139,10	260
	Каша вязкая "Артек"	160,00	4,00	4,20	24,60	152,20	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	45,00	1,90	0,20	11,40	55,00	пр
	Итого за подлник	555,00				486,30	
Итого за день		1760,00				1420,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ пер-ры
Неделя2							
День 6							
Полдник ГПД							
	Морс "Фрукто Пива" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	гр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	гр
	Итого за полдник	280,00				158,80	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Рассольник ленинградский	200,00	1,60	4,10	9,60	81,70	96
	Птица тушеная в соусе	90,00	15,10	12,70	3,50	188,70	290
	Каша вязкая "Артек"	150,00	3,50	3,80	21,70	135,00	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	гр
	Хлеб ржаной	25,00	2,10	0,80	10,60	58,00	гр
	Итого за обед	745,00				628,99	
Полдник							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	55,00	0,50	0,04	1,50	8,36	70
	Рыба тушеная с овощами	90,00	9,70	5,00	3,70	98,60	229
	Макаронные изделия отварные с сыром	150,00	12,20	14,30	27,40	287,10	207
	Хлеб пшеничный	50,00	3,00	0,20	18,30	87,00	гр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Итого за полдник	545,00				541,52	
Итого за день		1570,00				1329,31	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ пер-ры
Неделя2							
День 7							
Полдник ПДД							
	Компот "Фрукто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с яблоком "Крыжхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за полдник		280,00				342,40	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,04	1,70	9,16	70
	Суп с бобовыми	200,00	4,40	4,24	13,20	108,56	102
	Тертель в соусе	90,00	5,50	12,90	9,30	175,30	279
	Каша вязкая гречневая	165,00	4,70	5,20	21,10	150,00	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	30,00	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		805,00				875,33	
Полдник							
	Запеканка из творога со стухненным молоком	195,00	20,70	16,70	36,70	379,90	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	338
Итого за полдник		495,00				502,56	
Итого за день		1580,00				1720,29	

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Пегетя2							
День 8							
Подлик ПЦД							
	Море "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0	0	21,2	84,8	пр
	Пирожок с капустой "КрыжХлеб" 1 шт	80,00	3,30	4,10	37,50	200,1	пр
	Итого за подлик	280,00				284,9	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	70,00	0,5	3	1,5	35	21
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,2	2,2	14	84,6	103
	Котлета из птицы	90,00	14,3	13,7	13,2	233,3	294
	Пюре картофельное	180,00	3,3	5,1	21,8	146,3	312
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	25,00	3,1	1,2	15,9	86,8	пр
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,1	12	49,18	349
	Итого за обед	795,00				706,28	
Подлик							
	Овощи по сезону (солён. помидор)	45,00	0,6	0,05	1,9	10,45	70
	Гуляш мясной (свинина)	90,00	4,8	12,7	1,4	139,1	260
	Каша вязкая "Артек"	150,00	4	4,2	24,6	152,2	303
	Хлеб пшеничный	50,00	3,2	0,4	19,5	94,4	пр
	Сок фруктовый 0,2	200,00	1	0	20,2	84,8	пр
	Итого за подлик	535,00				480,95	
Итого за день		1610,00				1472,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя2							
День 9							
Полдник ПИД	Компот "Фрукто Няня" 1 шт	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	
Обед							
	Овощи по сезону (соленый помидор)	55,00	0,50	0,04	1,60	8,76	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	180,00	3,10	5,00	32,00	185,40	303
	Чай с сахаром	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	376
	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		780,00				562,36	
Полдник							
	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	пр
	Хлеб пшеничный	30,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Сок фруктовый 0,2 л 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		641,00				569,10	
Итого за день		1701,00				1473,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Педеля2							
День 10							
Подливк ПЦД							
	Морс "Фрукто 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 подливк		280,00				158,80	
Обед							
	Салат из свежкы с кол. горошком	60,00	1,20	3,90	4,80	59,10	53
	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
	Биточки 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		750,00				992,36	
Подливк							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	50,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Печень, тушённая в соусе (говяжья)	90,00	12,60	8,80	3,80	144,80	261
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,60	5,00	20,50	145,40	303
	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	16,00	101,10	379
	Хлеб пшеничный	50,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за подливк		540,00				497,44	
Итого за день		1570,00				1648,60	