

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУН «Горпишетор»
В.Э. Тапоникин
«___» _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор
СГРН
1159102006
И.В. Мурена
«___» _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных
заведениях, отнесенных к льготной категории
(Первая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 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: солёных 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, орехи.

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.
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	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Блинчики с фруктовой начинкой со сметаной	210,00	9,50	13,20	60,50	398,80	54
	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		510,00				521,46	
Обед							
	Овощи по сезону	40,00	0,40	0,04	0,60	4,36	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	82
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,76	5,07	3,80	99,87	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,12	5,04	31,92	185,52	303
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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		820,00				605,45	
Полдник ГИД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		349,00				283,60	
Итого за день		1679,00				1410,51	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	9,10	13,00	35,20	294,20	182
	Бутерброд с маслом и сыром	65,00	6,80	9,80	17,50	185,40	3
		200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Чай с лимоном	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Йогурт отварной	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338/пр
	Фрукты свежие	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	
	Кондитерские изделия	645,00				884,90	
Итого за завтрак							
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,50	4,40	44,06	53
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,60	8,60	11,90	135,40	82
	Котлета мясная с соусом	120,00	11,00	28,80	12,60	353,60	268
	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	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		860,00				930,96	
Полдник ГПД	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
Итого за полдник		313,00				478,46	
Итого за день		1818,00				2294,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Овоши по сезону	60,00	0,70	0,06	2,10	11,74	70
	Птица тушеная в соусе	100,00	15,60	12,50	3,50	188,90	290
	Каша вязкая пшеничная	180,00	5,00	6,00	28,70	188,80	303
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,80	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,10	пр
	Кондитерские изделия	30	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за завтрак		600,00				747,95	
Обед							
	Овоши по сезону	60,00	0,70	0,06	2,10	11,74	70
	Суп из овощей	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Жаркое по-домашнему	225,00	21,10	50,40	28,30	651,20	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		785,00				933,10	
Полдник ППД							
	Компот из сухофруктов	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Пирожок с начинкой (повидло)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		375,00				424,39	
Итого за день		1760,00				2105,44	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецеп-ты
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Салат из свеклы с горошком	60,00	0,99	2,47	4,38	43,71	53
	Рыба тушеная с овощами	100,00	10,84	5,50	4,23	109,78	229
	Макаронные изделия отварные	180,00	6,60	5,40	32,00	203,00	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				550,25	
Обед							
	Овощи по сезону	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Печень в сметанном соусе	110,00	13,90	9,60	4,20	158,80	261
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,10	5,00	32,00	185,40	303
	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
Итого за обед		840,00				636,46	
ПОЛДНИК ГИД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
	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		349,00				281,08	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Овощи по-сезону	60,00	0,50	0,06	1,75	9,54	47
	Плов из мяса	240,00	20,20	45,00	41,40	651,40	290
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	360
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за завтрак		540,00				840,54	
Обед							
	Овощи по-сезону	60,00	0,50	0,06	1,75	9,54	53
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,80	17,50	106,00	103
	Фрикадельки куриные в соусе	100,00	11,30	13,70	10,40	210,10	297
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,52	6,00	24,60	174,48	303
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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
	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
Всего за обед		990,00				831,92	
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	338
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за полдник		220,00				158,00	
Всего за день		1750,00				1830,46	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,75	4,95	3,80	98,75	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,15	5,04	31,92	185,64	303
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого за завтрак		585,00				529,72	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,60	0,02	2,10	10,98	47
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Птица тушённая в соусе	105,00	17,40	14,00	3,80	210,80	290
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,16	29,52	183,72	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		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		845,00				721,57	
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,80	158,30	3
	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		349,00				283,48	
Итого за день		1779,00				1534,77	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным	210,00	22,4	18,1	39,6	410,9	223
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за завтрак		510,00				533,56	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,6	0,05	2,1	11,25	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,5	5,3	16,5	135,7	102
	Тефтели в соусе	120,00	7,6	17,5	12,7	238,7	279
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,52	6	24,6	174,48	303
	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		890,00				992,44	
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,8	4,16	40,72	215,52	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,7	0,02	14,4	60,58	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,6	28,33	202,52	пр
Итого за полдник		313,00				478,62	
Итого за день		1713,00				2004,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	112,00	10,91	19,70	2,10	229,34	210
	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389/пр
Итого за завтрак		552,00				509,14	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	50,00	0,40	2,50	1,30	29,30	21
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,80	2,80	17,50	106,40	103
	Котлета из птицы	90,00	14,20	13,40	13,30	230,60	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	349
Итого за обед		820,00				711,70	
Полдник							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за полдник		220,00				158,00	
Итого за день		1592,00				1378,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Овощи по-сезону	60,00	0,48	0,06	2	10,46	47
	Печень тушённая в соусе	110,00	13,9	9,6	4,2	158,8	261
	Каша вязкая гречневая	185,00	5,6	6,2	25,2	179	303
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,5	382
	Хлеб пшеничный	35,00	2,8	0,3	17,1	82,3	пр
Итого за завтрак		590,00				549,06	
Обед							
	Овощи по сезону	60,00	0,7	0,06	2,1	11,74	70
	Суп из овощей	250,00	1,6	4,2	9,1	80,6	99
	Рыба тушёная с овощами	100,00	9,2	4,7	3,6	93,5	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,1	5	31,9	185	303
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,2	61,5	377
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58	пр
Итого за обед		840,00				561,44	
Полдник							
	Пирожок с начинкой (повидло)	80,00	3,8	4,2	40,7	215,8	пр
	Компот из сухофруктов	180,00	0,6	0,01	10,8	45,69	349
	Кондитерские изделия	15,00	1,4	4,3	14,1	100,7	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за полдник		375,00				424,39	
Итого за день		1805,00				1534,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи по сезону	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Гуляш мясной	100,00	5,40	14,10	1,50	154,5	260
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,50	184	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00		20,2	84,8	379
		30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб пшеничный	570,00				504,09	
Итого за завтрак							
Обед							
	Овощи по-сезону	40,00	0,4	0,03	1,2	6,67	53
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,5	8,63	11,88	135,19	82
	Макаронные изделия с сыром	180,00	14,9	17,2	33	346,4	204
	Биточки мясные	100,00	11,72	30,38	12,01	368,34	268
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,1	12	51,54	349
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,1	0,8	10,6	58	пр
Итого за обед		820,00				1037,24	
полдник ППД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,3	14,83	158,42	3
	Чай с сахаром	200,00	0,7	0,02	15	62,98	376
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
Итого за полдник		349,00				283,6	
Итого за день		1739,00				1824,93	