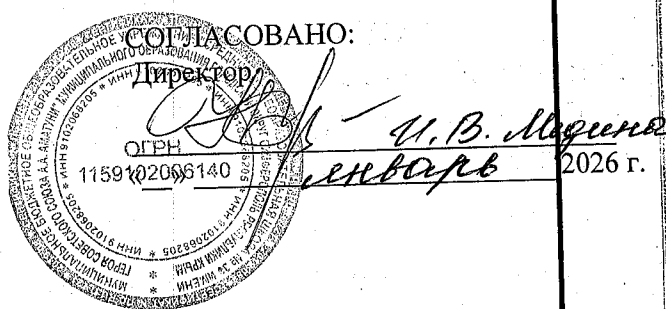




ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных организациях.
И спецшколах отнесенных к детям-сиротам, детям оставшимся без
попечения родителей, лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей

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 $\pm 5\%$, 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	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1	5-11 классы (сироты)						
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							
	Овощи по сезону (солёный 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	25,00	7,00	8,80	0,00	107,20	
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
		880,00				772,41	
Итого за обед							
Подник ГПД							
	Море "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 подник		280,00				158,80	
Итого за день		1685,00				1481,71	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-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	75,00	7,80	11,10	19,90	210,70	3
	Компот из сухофруктов	200,00	0,67	0,01	12,00	50,77	349
	Йогурт отварной	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		655,00				898,86	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60,00	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 мясная с соусом	100,00	9,10	24,00	10,40	294,00	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
	Коктейль "Фрукто Кидс"	200,00	5,60	5,60	20,00	152,80	пр
Итого за обед		1040,00				1049,50	
Подник ПГД	Компот "Фрукто 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 подник		280,00				342,40	
Итого за день		1975,00				2290,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
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
	Жаркое по-домашнему	215,00	20,10	48,20	27,00	622,20	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
	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		1050,00				1045,63	
Подник 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 подник		280,00				284,90	
Итого за день		2000,00				1880,77	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
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	100,00	15,50	12,50	3,30	187,70	290
	Каша вязкая пшённая	190,00	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
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
Итого за завтрак		625,00				754,37	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	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	30,00	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	25,00	5,80	7,30	0,00	88,90	пр
Итого за обед		880,00				816,80	
Полдник ППД							
	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 полдник		280,00				339,20	
Итого за день		1785,00				1910,37	

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 (свинина)	100,0	5,40	14,10	1,50	154,50	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
		560,00				536,90	
Итого за завтрак							
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	55,00	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	115,00	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
	Дайчо 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
		1230,00				1147,40	
Всего за обед							
Полдник ППД							
	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 полдник		280,00				158,80	
Всего за день		2070,00				1843,10	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
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
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,15	5,04	31,92	185,64	303
	Хлеб пшеничный	40,00	3,60	0,50	22,00	106,90	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за завтрак		610,00				663,76	
Обед							
	Овоши по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
	Расоольник ленинградский	250,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	Птица тушённая в соусе	140,00	22,10	18,50	5,10	275,30	294
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,16	29,60	184,04	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
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
Итого за обед		995,00				950,07	
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		1885,00				1772,63	

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	195,00	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
		495,00				503,56	
Итого за завтрак							
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
	Тфтели в соусе	150,00	9,50	22,00	15,80	299,20	279
	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	45,00	4,40	12,90	42,50	303,70	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
		1125,00				1235,14	
Итого за обед							
Подник ППД							
	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 подник		280,00				342,40	
Итого за день		1900,00				2081,10	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Овощи по сезону (сол. помидор)	50,00	0,50	0,04	1,70	9,16	70
	Гуляш мясной	100,00	5,40	14,10	1,50	154,50	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
		560,00				503,56	
Итого за завтрак							
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	45,00	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
		1140,00				993,91	
Итого за обед							
Подник ПИД							
	Море "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
		280,00				284,90	
Итого за подник		1980,00				1782,37	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 9							
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 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
		552,00				509,14	
Итого за завтрак		40,00	0,40	0,04	1,40	7,56	70
Обед	Овощи по сезону (солёный помидор)	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Суп из овощей	95,00	8,70	4,40	3,40	88,00	229
	Рыба тушеная с овощами	180,00	3,10	5,00	31,90	185,00	312
	Каша вязкая рисовая	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Чай с сахаром	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб пшеничный	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Хлеб ржаной	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Кондитерские изделия	55,00	8,70	11,80	21,10	225,40	3
	Бутерброд с маслом и сыром	900,00				978,32	
Итого за обед							
Полдник ППД							
	Компот "Фруто 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	
Итого за день		1732,00				1829,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овощи 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	185,00	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		590,00				528,94	
Обед							
	Салат из свеклы с кон. горошком	60,00	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	155,00	12,80	14,80	28,40	298,00	204
	Быточки мясные	100,00	11,70	30,40	12,00	368,40	268
	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	0,07	12,00	51,43	349
	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
	Печенье "Антика" 1 шт 26 г	26,00	0,50	1,20	4,40	30,40	пр
Итого за обед		941,00				1118,78	
Подник ПД							
	Море "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 подник		280,00				158,80	
Итого за день		1811,00				1806,52	