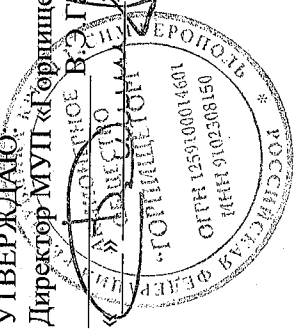


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
В.О. Галошкин
2026 г.



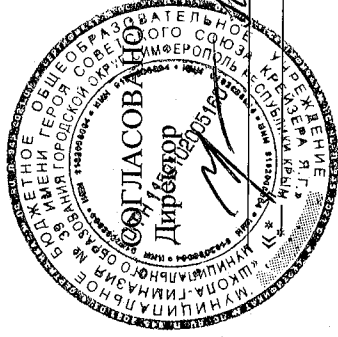
ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Горячего питания (обедов) и полдников обучающихся.

Получающих начальное общее образование в муниципальных, бюджетных общеобразовательных организациях.
(Вторая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

г. Симферополь, 2026-2027 гг.



М.В. Киреева
2026 г.

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 договоры АО «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В основном 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-20-25%, обед-30-35%. 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, а соотношение растительного, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 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 основному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «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 образовательного учреждения по органолептическим показателям.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
День 1	1-4 классы 2 СМЕНА						
Полдник	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,30	242,00	303
	Птица туш. в томатном соусе	90	11,05	10,36	3,15	150,30	290/673
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,80	0,60	29,40	142,20	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,50	376
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за полдник		660	20,58	19,22	97,67	647,20	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	70
	Суп с картоф. с бобовыми (гороховый)	200	4,40	4,20	13,20	108,20	102
	Рыба тушеная с овощами	90	9,75	9,50	8,80	159,70	229
	Макаронные изделия отварные	150	5,60	4,50	26,40	168,50	309
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		730	25,68	19,73	101,48	687,50	
Полдник ПИД	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
	Сок фруктовый "Смешарика" 1 шт	200	0,00	0,00	21,50	86,00	пр
Итого за полдник		280	4,00	4,00	27,00	160,00	
Итого за день		1670				1494,70	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Начала 1	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	70
День 2	Омлет с маслом сливочным	150	10,21	11,90	7,92	161,90	210
Полдник	Бутерброд с маслом 40/5	45	2,65	6,13	14,18	125,20	1
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	382
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	389
Итого полдник		525	19,39	24,26	66,78	541,90	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	35	0,28	0,04	0,60	4,55	70
	Борщ с картофелем и капустой	200	2,00	7,00	9,50	109,00	82
	Котлета мясная с соусом (свинина)	90	9,95	25,96	11,27	301,77	268
	Каша вязкая "Артек"	150	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за обед		835	22,83	39,29	102,37	838,42	
Полдник ПИД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
Итого за полдник		280	5,20	9,60	58,00	339,20	
Итого за день		1640				1719,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
для 1	Каша молочная гречневая	250	11,30	16,30	44,00	367,90	183
День 3	Бутерброд с маслом и сыром 50/5/25	85	10,40	14,10	25,20	269,30	3
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого полдник		635	22,90	31,20	103,60	786,80	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	47
	Суп с макаронными изделиями	200	2,20	2,80	14,00	90,00	259
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	18,98	45,02	25,58	542,73	259
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		720	27,81	52,40	87,13	892,10	
Полдник ГПД	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
	Сок фруктовый "Смешарика" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		280	3,30	4,10	58,70	284,90	
Итого за день		1635				1963,80	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	70
День 4	Рыба тушёная с овощами	100	10,83	10,56	9,78	177,44	229
Полдник	Картофель отварной	180	3,40	5,20	27,50	170,40	125
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,00	0,50	24,50	118,50	пр
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,00	62,40	376
Итого полдник		570	19,15	16,30	77,46	533,94	
Обед	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	60	0,98	2,51	4,36	47,96	53
	Рассольник ленинградский	200	3,20	4,10	9,60	88,10	96
	Каша вязкая гречневая	150	4,70	5,00	20,60	146,20	303
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	90	6,94	8,49	6,43	111,31	297
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Яйца вареные	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
Итого за обед		810	28,32	27,49	87,99	698,16	
Полдник ГПД	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		280	5,20	9,60	58,80	342,40	
Итого за день		1660				1574,51	

Присм. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	70
День 5	Котлета мясная с соусом томатным 100/30	130	11,84	30,91	14,07	384,33	268
Полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,70	6,60	26,00	186,20	309
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого полдник	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	580	22,40	37,97	80,83	759,73	
	Суп из овощей	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70
	Гуляш мясной (свинина)	200	1,20	3,40	7,20	64,20	99
	Каша вязкая "Артек"	90	14,90	11,90	3,30	179,90	260
	Кофейный напиток	150	3,90	4,20	24,60	151,80	303
	Хлеб пшеничный	200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
Всего за обед							
Полдник ГПД	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	730	28,94	23,63	82,31	658,30	
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Всего за день		280	4,00	4,00	27,50	162,00	
Всего за день		1590				1580,03	
Присм. пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2	Блишечки с фрук. начинкой	120	4,98	9,6	30,1	246,85	пр
День 6	Сгущенное молоко	40	2,8	3,4	22,4	132,0	пр
Полдник	Молочная каша геркулесовая	200	12,75	5,72	46,95	281,25	182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого полдник		560	20,60	18,74	114,45	720,56	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70
	Борщ из капусты с картофелем	200	2,00	7,00	9,40	108,60	82
	Печень говяжья туш. в соусе сметанном	90	12,60	8,80	3,80	144,80	261
	Каша вязкая рисовая	150	2,60	4,20	26,60	154,60	303
	Яйцо отварное	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
Итого за обед		780	29,44	27,33	86,31	709,60	
Полдник ГПД	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	376
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		280	4,00	4,00	26,70	158,80	
Итого за день		1620				1588,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	9,6	70
День 7	Котлета мясная	100	12,32	31,89	13,01	390,89	268
Полдник	Каша вязкая пшеница	150	4,20	5,00	24,00	157,80	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Кофейный напиток	200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
Итого полдник		540	22,78	39,85	68,67	729,59	
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,80	2,55	1,63	33,84	47
	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,20	2,80	14,00	90,00	103
	Тефтели (свинина) в сметанно-томат соусе	90	5,58	13,05	9,36	177,21	279
	Пюре картофельное	150	3,20	4,80	20,40	137,60	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Итого за обед		850	18,08	25,40	104,59	719,55	
Полдник ГИД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
Итого за день		280	5,20	9,60	58,00	339,20	
Итого за день		1670				1788,34	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2	Салат из свежей отварной	75	1,10	4,50	6,20	69,70	52
День 8	Печень говяжья в смет. соусе	100	14,00	9,80	4,20	161,00	261
Полдник	Картофель отварной	180	3,40	5,20	27,50	170,40	310
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
Итого полдник		595	21,80	19,90	72,50	556,30	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70
	Суп с бобовыми (гороховый)	200	4,40	4,20	13,20	108,20	102
	Котлеты из курицы	90	14,30	13,70	13,30	233,70	294
	Каша вязкая гречневая	150	4,70	5,00	20,60	146,20	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за обед		830	30,24	24,93	104,01	762,00	
Полдник ГИД	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,60	200,50	пр
Итого за полдник	Сок фруктовый "Смешарика" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за день		280	3,30	4,10	58,80	285,30	
Итого за день		1705				1603,60	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2	Каша молочная гречневая	250	11,30	16,30	44,00	367,90	183
День 9	Бутерброд с сливоч. маслом и сыром 60/10/25	95	11,60	15,80	28,20	301,40	3
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого полдник		645	24,50	32,70	106,00	816,30	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,44	0,04	0,64	6,40	70
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,60	4,00	9,60	80,80	96
	Котлета рыбная в сметанном соусе	90	8,30	6,90	11,90	142,90	234
	Макароны отварные с маслом	150	5,60	4,50	26,40	168,50	309
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Итого за обед		840	21,84	17,34	110,94	688,90	
Полдник ГПД	Пирожок с картошкой "Кремхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		280				342,40	
Итого за день		1765				1847,60	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 2	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	18,20	14,60	32,10	332,60	223
День 10	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
Полдник	Кофир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386/пр
Итого полдник		570	24,00	19,60	62,10	520,80	
Обед	Салат из свеклы	60	0,84	3,60	4,95	55,68	52
	Суп картофельный с гречкой	200	1,60	2,20	9,60	64,60	101
	Пюре картофельное	170	3,19	5,42	23,16	163,81	312
	Биточки /котлеты мясные (свинные)	90	7,30	16,40	9,30	214,00	268
	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
Итого за обед		780	19,03	29,32	98,41	743,39	
Полдник ГПД	Пирожок с повидлом "Кремхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
	Сок фруктовый "Смешарика" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник		280	4,00	4,00	26,70	158,80	
Итого за день		1630				1422,99	