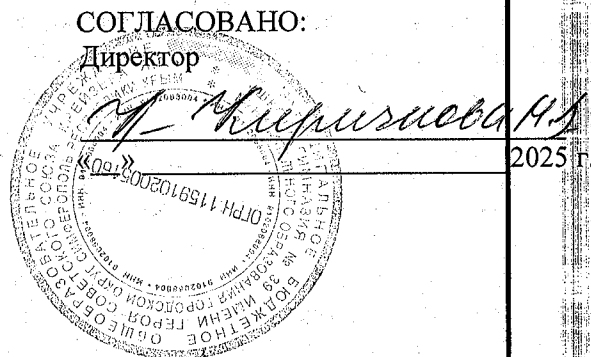
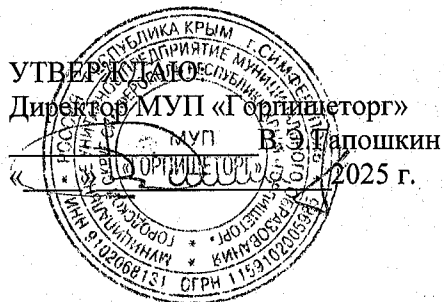




ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Обедов и полдников обучающихся.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ

Симферополь, 2025-2026 гг.

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных организациях 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 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 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 гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1	5-11 классы (2 смена)						
День 1							
Полдник ГЦД							
	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	4,40	11,15	52,20	283,48	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	45,00	0,40	0,03	1,30	7,07	71
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,80	5,10	3,80	100,30	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,00	5,00	31,80	184,20	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
Итого за обед		825,00				617,87	
Полдник							
	Оладьи со стучённым молоком	200,00	16,20	22,00	93,20	635,60	пр
	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		500,00				758,26	
Итого за день		1674,00				1659,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 2		80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
Полдник ГЦД	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Чай с сахаром	33,00	2,90	8,60	28,30	202,20	338
	Кондитерские изделия	313,00				478,46	
Итого за полдник							
Обед		70,00	1,10	2,90	5,10	50,90	53
	Салат из свеклы с горошком	250,00	2,60	8,60	11,90	135,40	82
	Борщ с картофелем и капустой	100,00	9,10	24,00	10,50	294,40	268
	Котлета мясная с соусом	180,00	4,80	5,20	29,50	184,00	303
	Каша вязкая "Артек"	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	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						
Итого за обед		850,00				878,60	
Полдник		200,00	9,10	13,00	35,20	294,20	182
	Каша жидкая молочная гречневая	67,00	7,10	10,10	18,10	191,70	3
	Бутерброд с маслом и сыром	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
	Йоготварное	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Фрукты свежие	30,00	2,90	8,60	28,30	202,20	пр
	Кондитерские изделия					890,80	
Итого за полдник		647,00					
Итого за день		1810,00				2247,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп- ты
Неделя 1							
День 3							
Полдник 1 ПД		180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Компот из сухофруктов	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Пирожок с начинкой (повидло)	15,00	1,40	4,30	14,10	100,70	пр
	Кондитерские изделия	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Фрукты свежие	375,00				424,39	
Итого за полдник							
Обед		50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	71
	Овощи по сезону (солёный помидор)	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	82
	Суп из овощей	220,00	20,60	49,30	27,60	636,50	259
	Жаркое по-домашнему	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						
		770,00				914,22	
Итого за обед							
Полдник		50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	71
	Овощи по сезону (солёный огурец)	110,00	16,10	13,00	3,70	196,20	290
	Птица тушёная в соусе	180,00	5,00	6,00	28,70	188,80	303
	Каша вязкая пшённая	200	1	0	20,2	84,80	389
	Сок фруктовый	40	3,2	0,4	19,6	94,80	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
	Кондитерские изделия	610,00				774,77	
Итого за полдник		1755,00				2113,38	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
Неделя 1							
День 4							
Полдник ГПД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,40	156,70	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				279,36	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	45,00	0,40	0,03	1,20	6,67	71
	Расоольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Печень в сметанном соусе	100,00	14,10	9,80	4,20	161,40	261
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,10	5,00	31,20	182,20	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	0,07	0,10	12,00	49,18	349
Итого за обед		825,00				630,72	
Полдник							
	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	31,90	202,60	309
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	35,00	2,80	0,30	17,10	82,30	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за полдник		675,00				561,05	
Итого за день		1849,00				1471,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-ры
Неделя 1							
День 5							
Полдник ГЦД							
	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	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	40,00	0,40	0,04	1,40	7,56	71
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,70	17,50	105,10	103
	Фрикадельки куриные в соусе	100,00	11,20	13,60	10,40	208,80	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
	Йогот 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		970,00				827,74	
Полдник							
	Овощи по-сезону	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	45
	Гуляш мясной (свин)	100,00	5,30	14,00	1,40	152,80	260
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,10	29,50	183,10	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	338
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за полдник		570,00				501,49	
Итого за день		1760,00				1487,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 6							
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	377
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
		349,00				283,48	
Итого за полдник							
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	40,00	0,40	0,04	1,40	7,56	71
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	Птица тушённая в соусе	100,00	15,80	13,30	3,70	197,70	290
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,52	184,08	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		820,00				705,14	
Полдник							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	71
	Рыба тушёная с овощами	100,00	9,70	4,90	3,70	97,70	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,15	5,04	31,92	185,64	303
	Хлеб пшеничный	60,00	4,80	0,60	29,40	142,20	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
		605,00				595,99	
Итого за полдник		1774,00				1584,61	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 7							
Полдник ГПД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,16	40,72	215,52	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,60	28,33	202,52	пр
Итого за полдник		313,00				478,50	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	71
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Тертель в соусе	100,00	6,30	14,60	10,60	199,00	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	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед							
Полдник		870,00				951,18	
	Запеканка из творога с какао и соусом молочным (сладким)	200,00	21,30	17,20	37,70	390,80	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		500,00				513,46	
Итого за день		1683,00				1943,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 8							
Полдник ГПД							
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1	0	20,2	84,8	389
	Вафли "Золотце ты мое"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,2	пр
Итого за полдник		220,00				158	
Обед							
	Салат из солёных огурцов с луком	40,00	0,4	2,3	1	26,3	21
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,7	2,7	17,5	105,1	103
	Котлета из птицы	100,00	15,1	14,5	14	246,9	294
	Пюре картофельное	180,00	3,7	5,8	24,5	165	312
	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
	Компот из сухофруктов	200,00	0,07	0,1	12	49,18	349
Итого за обед		820,00				721,58	
Полдник							
	Омлет натуральный с маслом	111,00	10,91	19,7	2,1	229,34	210
	Кефир	200,00	5,8	5	8	100,2	386
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1	0	20,2	84,8	338
Итого за полдник		541,00				485,44	
Итого за день		1581,00				1365,02	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-ры
Неделя 2							
День 9							
Полдник ГИД							
	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	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	35,00	0,40	0,03	1,20	6,67	71
	Суп из овощей	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,20	4,70	3,60	93,50	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	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		815,00				556,89	
Полдник							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	55,00	0,60	0,05	1,90	10,45	71
	Печень тушённая в соусе	100,00	12,70	8,70	3,80	144,30	261
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,50	6,00	24,60	174,40	303
	Какао с молоком	200,00	4,10	3,54	17,60	118,66	382
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за полдник		575,00				542,61	
Итого за день		1765,00				1523,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 10							
Полдник ГИД							
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	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				283,60	
Обед							
	Овоши по сезону (салат из квашеной капусты)	40,00	0,60	2,00	3,30	33,60	47
	Борщ с карт и капустой	250,00	2,50	8,63	11,88	135,19	82
	Макаронные изделия с сыром	180,00	14,90	17,20	33,00	346,40	204
	Биточки мясные	100,00	11,70	30,40	12,00	368,40	268
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	349
	Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
Итого за обед		810,00				1049,45	
Полдник							
	Овоши по сезону	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Гуляш мясной	110,00	5,90	15,50	1,60	169,50	260
	Каша вязкая "Артек"	195,00	5,20	5,60	32,00	199,20	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	50,00	4,00	0,50	24,50	118,50	пр
Итого за полдник		615,00				581,69	
Итого за день		1774,00				1914,74	