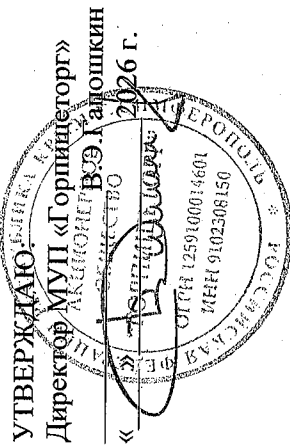
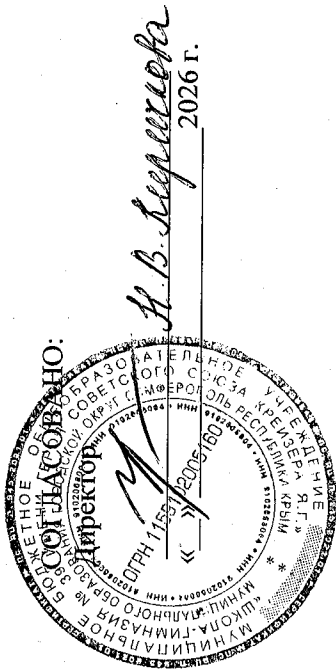




ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Обедов и полдников обучающихся.

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

г.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 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 $\pm 5\%$, 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, а соотношения кальция к фосфору - как 1:1,5. (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 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 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	№ реп-ры
Неделя 1	5-11 классы 2 СМЕНА						
День 1	Свежие овощи (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
Полдник	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,16	290,40	303
	Птица туш. в томатном соусе	100	16,60	13,30	3,70	200,90	290/673
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пр
Итого полдник		680	25,13	23,44	96,36	697,96	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	70
	Суп с картоф. с бобовыми (гороховый)	250	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Рыба тушеная с овощами	100	9,80	4,90	3,80	98,50	229
	Макаронные изделия отварные с слив.маслом	180	6,70	5,40	31,70	202,20	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		840	28,15	17,15	105,40	690,70	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,50	86,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		280	4,00	4,00	27,00	160,00	
Итого за день		1120				1548,66	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-ры
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70
День 2	Омлет с маслом сливочным	150	10,21	11,90	7,92	161,90	210
Полдник	Бутерброд с маслом 40/5	45	2,70	8,40	16,70	153,20	1
	Какао с молоком	200	8,00	7,20	35,20	237,60	382
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого полдник		525	21,55	27,93	70,13	601,00	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250	2,50	8,80	9,50	127,20	82
	Котлета мясная с соусом (свинина)	100	11,00	28,80	12,50	353,20	268
	Каша вязкая "Артек"	180	4,80	5,10	29,50	183,10	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 обед		950	25,38	44,76	108,92	941,30	
Полдник ПД	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		1755				1881,50	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 1	Каша молочная гречневая	250	11,30	16,30	44,00	367,90	183
День 3	Бутерброд с маслом и сыром 50/5/25	80	9,80	13,30	23,80	254,10	3
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого полдник		630	22,10	30,20	98,40	753,80	
Обед	Салат из капусты квашеной	60	0,96	3,06	1,95	40,61	47
	Суп с макаронными изделиями	250	2,80	3,50	17,50	112,70	259
	Жаркое по-домашнему (свинина)	220	20,90	49,50	28,20	641,90	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 обед		790	30,33	57,58	93,25	1013,97	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарика" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
Итого за полдник		280				284,90	
Итого за день		1700				2052,67	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	55	0,44	0,055	0,935	7,15	70
День 4	Рыба тушённая с овощами	100	9,70	4,90	3,80	98,10	229
Полдник	Картофель отварной	180	3,40	5,20	27,50	170,40	125
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,00	62,40	376
Итого полдник		575	17,34	10,56	66,74	432,45	
Обед	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	55	0,90	2,30	4,00	40,30	53
	Рассольник ленинградский	250	4,00	5,10	12,00	109,90	96
	Каша вязкая гречневая	180	5,60	5,90	24,70	174,30	303
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	110	8,50	10,30	7,80	157,90	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
	Яйцо отварное	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
Итого обед		905	31,50	31,00	95,50	787,00	
Полдник ГПД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
Итого за полдник		280				342,40	
Итого за день		1760				1561,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 1	Овощи натуральные (по сезону)	55	0,6	0,05	0,88	8,8	70
День 5	Котлета мясная с соусом томатным	135	12,29	32,10	14,61	399,11	268
Полдник	Макаронные изделия отварные	180	6,80	7,90	31,10	222,70	309
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого полдник		600	23,09	40,35	81,49	786,51	
Обед	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70
	Суп из овощей	250	1,50	4,30	9,00	80,70	99
	Гуляш мясной (свинина)	100	16,56	13,22	3,67	199,89	260
	Каша вязкая "Артек"	180	4,70	5,00	29,50	181,80	303
	Кофейный напиток	200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
	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 обед		820	31,70	26,65	89,28	724,39	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарика" 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		280	4,00	4,00	27,50	162,00	
Всего за день		1700				1672,90	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2	Блинчики с фруктовой начинкой	120	4,98	9,60	30,10	246,85	пр
День 6	Стушенное молоко	40	2,8	3,4	22,4	132	пр
Полдник	Молочная каша геркулесовая	170	10,84	4,86	39,91	239,06	182
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
Итого полдник		530	18,72	17,86	107,41	678,31	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,07	0,85	6,50	70
	Борщ из капусты с картофелем	250	2,50	8,80	11,80	136,40	82
	Печень говяжья туш. в соусе сметанном	100	14,00	9,80	4,20	161,00	261
	Каша вязкая рисовая	180	3,10	5,00	31,90	185,00	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 обед		890	32,00	30,97	94,75	786,60	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарика" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	376
Итого за полдник		280	4,00	4,00	26,70	158,80	
Итого за день		1700				1623,71	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2	Овощи натуральные (по сезону)						
День 7	Котлета мясная	60	0,66	0,06	0,96	9,6	70
Полдник	Каша вязкая пшеничная	100	12,32	31,89	13,01	390,89	268
	Хлеб пшеничный в/с	180	5,00	5,90	28,80	188,30	303
	Кофейный напиток	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого полдник		200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
Обед		570	23,58	40,75	73,47	760,09	
	Салат из капусты квашеной	60	0,96	3,06	1,95	40,61	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	3,50	17,50	112,70	103
	Тефтели в соусе сметанно-томат. соусе	100	6,20	14,50	10,40	197,00	279
	Пюре картофельное	180	3,80	5,80	24,50	165,40	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	0,40	0,40	9,80	44,40	пр
Итого обед		950	19,86	28,76	109,75	778,81	
Полдник ГПД	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
Итого за полдник	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за день		280	5,20	9,60	58,00	339,20	
Итого за день		1800				1878,10	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2	Салат из свеклы отварной	60	0,80	3,60	4,90	55,20	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		580	21,50	19,00	71,20	541,80	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)						
	Суп с бобовыми (гороховый)	50	0,40	0,07	0,85	6,50	70
	Котлета из мяса птицы	250	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Каша вязкая гречневая	100	15,89	15,22	14,78	259,67	294
	Хлеб пшеничный в/с	180	5,60	5,90	24,70	174,30	303
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Компот из сухофруктов	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
		100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого за обед		940	33,99	28,49	113,23	846,17	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарика" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Итого за полдник	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,60	200,50	пр
Итого за день		280	3,30	4,10	58,80	285,30	
Итого за день		1800				1673,27	

Питание	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 9	Каша молочная гречневая	250	11,30	16,30	44,00	367,90	183
Полдник	Бутерброд с сливоч. маслом и сыром 60/10/20	90	11,00	14,90	26,70	284,90	3
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,00	20,80	87,20	389
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
Итого полдник		640	23,70	31,60	101,30	784,40	
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	70
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,00	5,00	12,00	101,00	96
	Котлета рыбная в сметанном соусе	100	8,70	7,30	12,50	150,50	234
	Макароны отварные с маслом	180	6,70	5,40	31,70	202,20	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	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пр
Итого за обед		940	23,85	19,65	119,40	752,00	
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		1860				1878,80	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 10	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	18,20	14,60	32,10	332,60	223
Полдник	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Кефир	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 отварной	60	0,84	3,60	4,95	55,68	52
	Суп картофельный с гречкой	250	2,00	2,80	12,00	81,20	101
	Пюре картофельное	180	3,80	5,80	24,50	165,40	312
	Биточки /котлеты мясные (свинина)	100	8,10	18,20	10,30	237,40	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 обед		850	20,84	32,10	103,15	784,98	
Полдник ГПД	Сок фруктовый "Смешарик" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
Итого за полдник		280	4,00	4,00	26,70	158,80	
Итого за день		1700				1464,58	