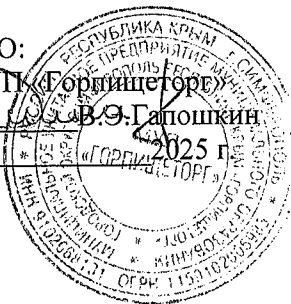


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Горпищеторг»

В.В. Гапошкин

« » 2025 г.

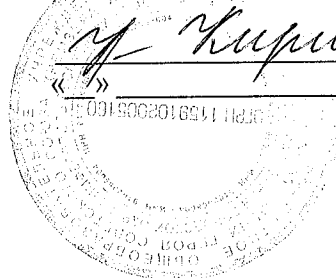


СОГЛАСОВАНО:

Директор

У Кирижнева В.А.

2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных организациях.

И спецколлах 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, 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 $\pm 5\%$, 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, 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	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1	5-11 класс (сироты)						
День 1							
Завтрак	Оладьи со стужённым 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 завтрак							
Обед		500,00				758,26	
	Овощи по сезону (солёный огурец)						
	Суп с бобовыми	40,00	0,30	0,03	1,20	6,27	71
	Рыба тушеная с овощами	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	82
	Каша вязкая рисовая	100,00	9,80	5,00	3,80	99,40	229
	Чай с лимоном	180,00	3,00	5,00	31,80	184,20	303
	Хлеб пшеничный	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Масло сливочное	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Сыр твёрдый	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
Итого за обед		25,00	7,00	8,80	0,00	107,20	пр
Полдник ППД		860,00				773,45	пр
	Бутерброд с маслом и сыром						
	Чай с сахаром	49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
	Фрукты свежие	200,00	0,70	0,02	15,00	62,98	376
Итого за полдник		100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за день		349,00				283,60	
		1709,00				1815,31	

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	65,00	7,30	10,40	15,60	185,20	3
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Йогурт отварной	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338/гр
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	
Итого за завтрак		645,00				884,49	
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	100,00	9,10	24,00	10,40	294,00	268
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,16	29,52	183,72	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	гр
	Хлеб ржаной	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	гр
	Коктейль "Фруто Кидс" 1 шт	200,00	5,60	5,60	20,00	152,80	гр
Итого за обед		1040,00				1023,88	
Полдник ППД							
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	гр
	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	338
Итого за полдник		313,00				478,46	
Итого за день		1998,00				2386,83	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)						
	Птица тушеная в соусе	50,00	0,40	0,04	1,40	7,56	71
	Каша вязкая пшённая	100,00	15,60	12,50	3,50	188,90	290
	Сок фруктовый	180,00	5,00	6,00	28,70	188,80	303
	Хлеб пшеничный	200	1	0	20,2	84,80	389
	Кондитерские изделия	30	2,4	0,3	14,7	71,10	пр
Итого за завтрак		30	3	8,6	28,3	202,60	пр
Обед		590,00				743,76	пр
	Овощи по сезону (солёный помидор)						
	Суп из овощей	35,00	0,30	0,03	1,20	6,27	71
	Жаркое по-домашнему	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Чай с сахаром	215,00	20,10	48,20	27,00	622,20	259
	Хлеб пшеничный	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Сок фруктовый 1 шт	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Фрукты свежие	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
Итого за обед		100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Полдник ГПД		1050,00				1045,63	338
	Компот из сухофруктов						
	Пирожок с начинкой (повидло)	180,00	0,60	0,01	10,80	45,69	349
	Кондитерские изделия	80,00	3,80	4,20	40,70	215,80	пр
	Фрукты свежие	15,00	1,40	4,30	14,00	100,30	пр
Итого за полдник		100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
Итого за день		375,00				423,99	
		2015,00				2213,38	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 4							
Завтрак		60,00	0,99	2,47	4,50	44,19	53
	Салат из свеклы с горошком	100,00	10,84	5,50	4,23	109,78	229
	Рыба тушеная с овощами	180,00	6,60	5,40	31,90	202,60	309
	Макаронные изделия отварные	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	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Фрукты свежие	670,00				550,33	
Итого за завтрак							
		55,00	0,44	0,04	1,50	8,12	71
Обед							
	Овощи по сезону (соленый огурец)	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
	Рассольник ленинградский	105,00	13,30	9,20	4,00	152,00	261
	Печень в сметанном соусе	180,00	3,20	5,00	32,00	185,80	303
	Каша вязкая рисовая	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб пшеничный	30,00	3,10	1,20	15,80	86,40	пр
	Хлеб ржаной	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
	Сок фруктовый	5,00	0,00	4,10	0,02	36,98	пр
	Масло сливочное	25,00	5,80	7,30	0,00	88,90	пр
	Сыр твердый	880,00				816,27	
Итого за обед							
		49,00	6,10	8,30	14,83	158,42	3
Полдник I ПУ							
	Бутерброд с маслом и сыром	200,00	0,70	0,02	14,40	60,58	376
	Чай с сахаром	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
	Фрукты свежие	349,00				281,20	
Итого за полдник							
		1899,00				1647,80	
Итого за день							

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
	Улиш мясной (свинина)	100,00	5,30	14,10	1,50	154,10	260
	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	360
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
Итого за завтрак		560,00				536,50	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	55,00	0,60	0,05	1,90	10,45	71
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,80	17,50	106,00	103
	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 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
	Йино 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	пр
	Кондитерские изделия	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
Итого за обед		1230,00				1148,45	
Подник ГПД							
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Вафли "Золотце ты моё"	20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за подник		220,00				158,00	
Всего за день		2010,00				1842,95	

Приём пищи	Наименование блюда (Сироты)	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	50,00	0,50	0,04	1,50	8,36	71
	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	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
		575,00				526,59	
Итого за завтрак							
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	71
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	Птица тушеная в соусе	140,00	22,10	18,50	5,10	275,30	290
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,55	184,20	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
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	338
						0,00	
	Кондитерские изделия	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
		995,00				950,23	
Итого за обед							
Полдник ПИД							
	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	пр
		349,00				283,60	
Итого за полдник							
Итого за день		1919,00				1760,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецепта
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога с какао и соусом молоч.	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 (солёный огурец)	50,00	0,4	0,04	1,4	7,56	71
	Суп с бобовыми	250,00	5,5	5,3	16,5	135,7	102
	Тфтели в соусе	150,00	9,5	22	15,8	299,2	279
	Каша вязкая гречневая	180,00	5,52	6	24,6	174,48	303
	Кофейный напиток	200,00	3,2	2,68	15,95	100,72	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	45,00	4,44	12,93	42,51	304,17	пр
	Сок фруктовый 1 шт	200,00	1	0	20,2	84,8	389
Итого за обед		1125,00				1235,73	
Полдник ППД							
	Кондитерские изделия	33,00	2,95	8,6	28,33	202,52	пр
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
	Пирожок с начинкой (абрикос, вишня)	80,00	3,8	4,2	40,7	215,8	пр
Итого за полдник		313,00				478,78	
Итого за день		1948,00				2248,07	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом						
	Кефир	112,00	10,91	19,70	2,10	229,34	210
	Хлеб пшеничный	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	386
	Сок фруктовый 1 шт	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
Итого за завтрак		200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389/пр
Обед		552,00				509,14	
	Салат из соевых огуцов с луком						
	Суп с макаронными изделиями	45,00	0,70	2,30	3,80	38,70	21
	Котлета из птицы	250,00	2,80	2,80	17,50	106,40	103
	Пюре картофельное	100,00	15,70	14,90	14,70	255,70	294
	Хлеб пшеничный	180,00	3,70	5,80	24,50	165,00	312
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Компот из сухофруктов	20,00	2,10	0,80	10,60	58,00	пр
	Кондитерские изделия	200,00	0,60	0,10	12,00	51,30	349
	Сок фруктовый 1 шт низ	15,00	1,48	4,31	14,17	101,39	пр
Итого за обед	Фрукты свежие	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
		100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
Полдник		1140,00				994,59	
	Сок фруктовый 1 шт						
	Вафли "Золотце ты мое"	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	пр
Итого за полдник		20,00	2,40	0,40	15,00	73,20	пр
Итого за день		220,00				158,00	
		1912,00				1661,73	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ реп-ры
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,6	0,06	2,1	11,34	71
	Печень тушённая в соусе	100,00	12,6	8,7	3,8	143,9	261
	Каша вязкая гречневая	185,00	5,5	6,2	25,2	178,6	303
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,5	382
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
Итого за завтрак		575,00				523,44	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	40,00	0,4	0,04	1,4	7,56	71
	Суп из овощей	250,00	1,6	4,2	9,1	80,6	99
	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
	Бутерброд с маслом и сыром	55,00	8,7	11,8	21,1	225,4	3
	Кондитерские изделия	30,00	3	8,6	28,3	202,6	пр
Итого за обед		900,00				979,76	
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
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
	Кондитерские изделия	15,00	1,4	4,3	14,1	100,7	пр
Итого за полдник		375,00				424,39	
Итого за день		1850,00				1927,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Овоши по сезону (солёный помидор)	50,00	0,5	0,04	1,7	9,16	71
	Гуляш мясной (свинина)	100,00	5,30	14,10	1,50	154,1	260
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,20	29,50	184	303
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,3	14,7	71,1	пр
Итого за завтрак		560,00				503,16	
Обед							
	Овоши по-сезону (салат из квашеной капусты)	60,00	1,03	3	5,07	51,4	47
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,5	8,63	11,88	135,19	82
	Макаронные изделия с сыром	155,00	12,8	14,8	28,4	298	204
	Быточки мясные	100,00	11,72	30,38	12,01	368,34	268
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15	60,46	376
	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
	Фрукты свежие	100,00	0,6	0,6	13,6	62,2	338
	Печенье "Антика" 1 шт*26 г	26,00	0,5	1,2	4,4	30,4	пр
Итого за обед		941,00				1135,09	
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		1850,00				1921,85	