

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор АО «Торпищторг»

В.Э.Гапошкин

«___» _____ 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор



МБОУ, САЗ 4

Е.А.Алексеева

2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных
организациях, отнесенных к льготной категории
(Первая смена)

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 +/-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 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 образовательной организации по органолептическим показателям.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 1	5-11 классы						
Завтрак							
	Блинчики 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	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого за завтрак		525,00				548,76	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,48	0,03	1,66	8,83	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	82
	Рыба тушеная с овощами	110,00	9,80	5,10	3,80	100,30	229
	Каша вязкая рисовая	200,00	3,40	5,50	35,00	203,10	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	1,60	0,20	9,80	47,40	пр
		870,00				626,89	
Итого за обед							
Полдник ПДД							
Полдник ПДД	Море "Фруто Наня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
Полдник ПДД	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		1675,00				1334,45	

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 отварное	50,00	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Кондитерские изделия	30,00	2,80	8,60	28,20	201,40	пр
	Фрукты свежие	100,00	0,60	0,60	13,60	62,20	пр
		655,00				898,06	
Итого за завтрак							
Обед							
	Салат из квашеной капусты	50,00	0,90	2,90	3,70	44,50	47
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250,00	2,60	8,60	11,90	135,40	82
	Котлета мясная с соусом	135,00	12,40	32,50	14,10	398,50	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
		865,00				976,30	
Итого за обед							
Полдник ПД	Компот "Фрукто 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 полдник		280,00				342,40	
Итого за день		1800,00				2216,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
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 изделия отварные	180,00	6,60	5,40	32,00	203,00	202
	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				550,64	
Обед							
	Овощи по сезону (соленый помидор)	50,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп из овощей	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Жаркое по-домашнему	215,00	19,70	47,00	26,40	607,40	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
Итого за обед		765,00				887,25	
Полдник ГПД							
	Море "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 полдник		280,00				284,90	
Итого за день		1715,00				1722,79	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,50	0,04	1,70	9,16	70
	Птица тушеная в соусе	100,00	15,60	12,50	3,50	188,90	290
		190,00	5,30	6,30	30,30	199,10	303
	Каша вязкая пшениная	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	45,00	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб пшеничный	30,00	3,00	8,60	28,30	202,60	пр
	Кондитерские изделия	625,00				755,66	
Итого за завтрак							
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	40,00	0,30	0,03	1,10	5,87	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,13	12,00	102,17	96
		180,00	3,10	5,00	32,00	185,40	303
	Каша вязкая рисовая	100,00	12,60	8,70	3,80	143,90	261
	Печень тушеная в соусе (говяжья)	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	200,00	0,66	0,10	12,00	51,54	377
	Компот из сухофруктов	820,00				617,98	
Итого за обед							
Полдник ППД							
	Компот "Фрукто Няня"	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
		280,00				342,40	
Итого за полдник		1725,00				1716,04	
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 красной капусты)	50,00	0,80	2,50	4,20	42,50	47
	Гуляш мясной	100,0	5,40	14,10	1,50	154,50	260
		180,0	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	560,00				536,90	
Итого за завтрак							
Обед							
	Овощи по-сезону (солёный помидор)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,80	17,50	106,00	88
		110,00	11,30	13,70	10,40	210,10	297
	Фрикадельки куриные в соусе	180,00	5,50	6,00	24,60	174,40	303
	Каша вязкая гречневая	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	10,50	57,60	пр
	Хлеб ржаной	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	1000,00				830,55	
Всего за обед							
Подник ППД							
	Морс "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
		80,00	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	280,00				158,80	
Итого за подник		1840,00				1526,25	
Всего за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп- ты
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,60	0,04	1,80	9,96	70
	Рыба тушеная с овощами	100,00	9,75	4,95	3,80	98,75	229
	Каша вязкая рисовая	180,00	3,15	5,04	31,90	185,56	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				663,83	
Обед							
	Овощи по сезону (солёный помидор)	60,00	0,60	0,05	1,75	9,85	70
	Рассольник ленинградский	250,00	2,00	5,10	12,00	101,90	96
	Птица тушённая в соусе	100,00	16,60	13,30	3,60	200,50	294
	Каша вязкая "Артек"	180,00	4,80	5,16	29,52	183,72	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		840,00				709,87	
полдник ППД							
	Морс "Фрукто Нани" 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	376
Итого за полдник		280,00				158,80	
Итого за День		1730,00				1532,50	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	195,00	20,70	16,70	36,70	379,90	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				502,56	
Итого за завтрак							
Обед							
	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,00	0,56	0,05	1,75	9,69	70
	Суп с бобовыми	250,00	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Тфтели в соусе	110,00	6,30	14,60	10,60	199,00	279
	Каша вязкая гречневая	200,00	6,10	6,70	27,30	193,90	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	25,00	2,60	1,00	13,20	72,20	пр
	Кондитерские изделия	30,00	2,95	8,61	28,33	202,61	пр
Итого за обед		905,00				984,80	
Полдник ГЦД							
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Компот "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за полдник		280,00				342,40	
Итого за день		1680,00				1829,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ты
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Овощи по сезону (сол. помидор)	50,00	0,50	0,04	1,70	9,16	70
	Гуляш мяной (свинина)	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	50,00	0,40	2,50	1,30	29,30	21
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,80	2,80	17,50	106,40	103
	Котлета из птицы	100,00	15,80	14,80	14,80	255,60	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
		830,00				736,70	
Итого за обед							
Полдник ППД							
	Море "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
		280,00				284,90	
Итого за полдник							
Итого за день		1670,00				1525,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
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
	Сок фруктовый 0,2 л шт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40,00	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Итого за завтрак	552,00				509,14	
		60,00	0,60	0,06	2,10	11,34	70
Обед	Овощи по сезону (солёный помидор)	250,00	1,60	4,20	9,10	80,60	99
	Суп из овощей	100,00	9,20	4,70	3,60	93,50	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	840,00				560,00	
Итого за обед							
Подлник ППД							
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80,00	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Компот "Фруто Няня" 1 шт	200,00	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
Итого за подлник		280,00				342,40	
Итого за день		1672,00				1411,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рецеп-ры
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	12,50	8,70	3,80	143,50	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				528,54	
Обед							
	Салат из свеклы с горошком	50,00	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	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	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
Итого за обед		830,00				1083,61	
Полдник ГИД							
	Море "Фруто Наня" 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		1700,00				1770,95	